КАК И ЗАЧЕМ ЕСТЬ СЫРОЕ МЯСО

СТР. 62

НОЯБРЬ
2012

Men's Health

УКРАИНА

ЕЕ БЫ УСТАМИ

ЧТО ЖЕНЩИНЫ ГОВОРЯТ ОБ ОРАЛЬНОМ СЕКСЕ

СПЕЦСЕКЦИЯ

TECH GUIDE 2012

СТР. 125

РАЦИОН

ПИЦЦА СЛАЯ

- ☑ ТЕФТЕЛЬКИ ДОЛЬФА
- ☑ ВАФЛИ ЖАН-КЛОДА
- ☑ ШНИЦЕЛЬ ШВАРЦА

ВСЕГО ХОРОШЕГО

MEN'S HEALTH УЧИТ ПОЛУЧАТЬ РАДОСТЬ ОТ ЖИЗНИ

ГРИППЫ ПОШЛИ

НУЖНО ЛИ БОЯТЬСЯ ВИРУСОВ

30 ДНЕЙ, КОТОРЫЕ ПОТРЯСЛИ ЖИР

НОВЫЙ СПОСОБ СБРОСИТЬ ВЕС В СПОРТЗАЛЕ

ЗДОРОВЫЙ МУЖЧИНА
ДЭНИЕЛ КРЭИГ
Актер

Рекомендуемая розничная цена 25 гривен

12011

4 820090 290053

MensHealth.com.ua

84

ЕЕ Б УСТАМИ

ЖЕНСКИЕ РАССУЖДЕНИЯ ОБ ОРАЛЬНОМ СЕКСЕ

ПРОПИТАНИЕ

62 КАК И ЗАЧЕМ ЕСТЬ СЫРОЕ МЯСО

Рецепты и советы для тех, у кого сломалась плита

РАЦИОН

94 КТО СМЕЛ, ТОТ И СЪЕЛ

Пицца Слая, тефтельки Дольфа, вафли Жан-Клода и шницель Шварца

АНТИСТРЕСС

72 ВСЕГО ХОРОШЕГО

Учись быть счастливым

ПРОФИЛАКТИКА

66 ГРИППЫ ПОШЛИ

Стоит ли бояться вирусной заразы

125 ГИД ПО ТЕХНИКЕ – 2012

ФОРМА

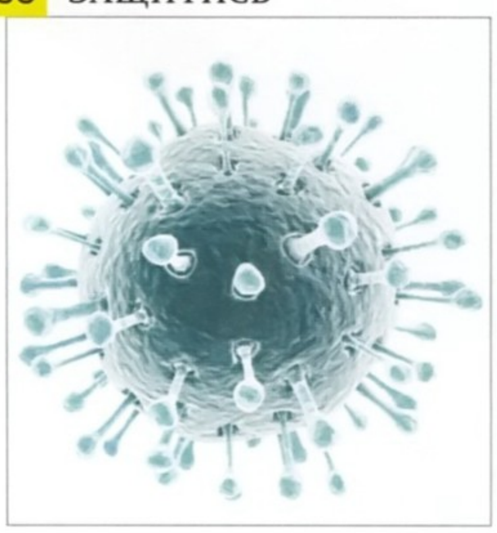
106 30 ДНЕЙ, КОТОРЫЕ ПОТРЯСЛИ ЖИР

Быстрый способ прийти в форму

72 Не грусти

94 Подкрепись

66 Защитись



Journalfree.net

62 МЯСО МАЛОЙ КРОВЬЮ

54 КАК РОЖДАЕТСЯ ПРЫГУН

Экстра
Правила жизни здорового мужчины

СПОРТ
54 НА ПОЛЕ ПЛАНКИ ГРОХОТАЛИ
Прыгун в высоту Андрей Сильнов учит покорять любые высоты

ОРГАНИЗМ
58 ТАК ВОТ ТЫ КАКОЙ
Вся правда о твоем пенисе

Твое знание

МН ПРИКЛЮЧЕНИЕ
100 ДЕШЕВОЕ УДОВОЛЬСТВИЕ
На драндулете в Африку

Персональный тренер

F.A.Q.
114 ТЯГИ НЕ ХВАТАЕТ?
Инструкция от штанги

GTS

СТИЛЬ
116 И ЦЕЛОГО НОМЕРА МАЛО
Приоденься, как 007

ДЕЛО ВКУСА
122 ДО СЕДЬМОГО ПОТА
Сделай свой запах лучше

Men'sHealth В КАЖДОМ НОМЕРЕ

20 Письмо редактора
22 Обратная связь
24 Мужские ответы
30 Бюллетень
142 Промо
145 Где купить?
146 Х. З. (Хочу знать)

На обложке: **Дэниел Крэйг**
Фото: **Contour/ Getty Images**

www.MensHealth.com.ua MH
Journalfan.net

Men's Health

ДМИТРИЙ ПРИБЫТЬКО
ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР

Арт-директор Ярослав Руденко
Зам. главного редактора Дмитрий Куц
Дизайн Руслан Головачко

НАД НОМЕРОМ РАБОТАЛИ:
Маргарита Скомрова,
Ксения Лесничая,
Дима Денисов,
Елена Яблонская

ООО "ИЗДАТЕЛЬСКИЕ ИНИЦИАТИВЫ"
ИЗДАТЕЛЬ

Генеральный директор
Юлия Стефанишина
Директор по рекламе
Елена Петрова
Продажа рекламы
Анастасия Бондарович,
Татьяна Бортник
Маркетинг
Лида Турковская
Координация рекламы
Татьяна Клименко
Печать
Наталия Хоморецкая
Координация печати
Наталья Скрипник

Руководитель отдела распространения
Павел Шеремет
Распространение
Андрей Рудой
Дизайн рекламы
Елена Селега
Финансы
Татьяна Саенко,
Александра Догадайло,
Оксана Лунга
Юридическая поддержка
Евгения Фердман
Подписка Юлия Мартыненко
СОВЕТ ДИРЕКТОРОВ:
Харри-Пекка Кауконен,
Хейке Розенер

RODALE INTERNATIONAL

ROBERT NOVICK
SENIOR VICE PRESIDENT,
RODALE INTERNATIONAL

Editorial Director
John Ville
Deputy Editorial Director,
Women's Health & Prevention
Laura Ongaro
Deputy Editorial Director,
Runner's World
Veronika Taylor
Content Manager
Karl Rozemeyer

Editorial Assistant
Samantha Quisgard
Executive Director,
Business Development & Marketing
Kevin LaBonge
Business Development & Marketing Director
Angela Kim
Business Manager
Jennifer Lally
Manager, Business Development & Marketing
Maria Urso
Coordinator,
Business Development & Marketing
Dana Rich

МЕЖДУНАРОДНЫЕ ИЗДАНИЯ MEN'S HEALTH

AUSTRALIA Ian Cockerill
BRAZIL Airton Seligman
BULGARIA Vladimir Konstantinov
CHINA Zhou Song
CROATIA Kresimir Sego
FRANCE Sébastien Massaferro
GERMANY Wolfgang Melcher
GREECE Vasilis Vardakas
INDIA Aroon Purie
INDONESIA Nino Sujudi
ITALY Luigi Grella
KAZAKHSTAN Andrey Zharkov
MALAYSIA Gareth Corsi
NETHERLANDS Jan Peter Jansen
PHILIPPINES Peter Pilar
POLAND Krzysztof Komar
PORTUGAL Pedro Lucas
REPUBLIC OF KOREA Seung Kwan Paek
ROMANIA Mihai Ghiduc
RUSSIA Kirill Vishnepolsky
SERBIA AND MONTENEGRO Ivan Radojcic
SINGAPORE Sherwin Chua
SOUTH AFRICA Jason Brown
SPAIN Alberto Saborido
THAILAND Chatchawin Unhanun
TURKEY Eren Erentay
UNITED KINGDOM Morgan Rees
USA David Zinchenko

LATIN AMERICA
André Francisco Cuevas
ARGENTINA
ARUBA
CHILE
COLOMBIA
COSTA RICA
CURAÇAO
DOMINICAN REPUBLIC
ECUADOR
EL SALVADOR
GUATEMALA
HONDURAS
MEXICO
NICARAGUA
PANAMA
PERU
VENEZUELA

SanomaMedia

Журнал зарегистрирован в Государственном комитете телевидения и радиовещания Украины
(Свидетельство КВ №9342 от 15.11.2004 г.)
Учредитель и издатель украинского издания Men's Health
ООО "Издательские Инициативы"
Тираж 70 000 экземпляров.
Цена свободная. Тираж подписан главным редактором 10.10.2012 г.
Допечатная подготовка: Diyes:
Киев, ул. Киквидзе, 18
Печать: ООО "Колор Консалтинг":
Киев, б-р Леси Украинки, 5а

Адрес редакции:
01601, Киев, ул. Воровского, 33, 3-й этаж
Отдел рекламы:
(044) 390-58-70, 238-60-48, факс: (044) 238-60-49
Отдел распространения:
(044) 390-58-70, 238-60-48, факс: (044) 238-27-23

© 2008 Rodale Inc.
Все права защищены. Публикуется по лицензии Rodale Inc. Воспроизведение любым образом на любом языке, полностью или частично без предварительного письменного разрешения запрещено.

Используемый шрифт MH Grotesque разработан Ильей Рудерманом специально для журнала Men's Health

РЕКЛАМА: 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 15, 17, 19, 21, 23, 25, 27, 29, 31, 33, 35, 39, 41, 43, 47, 49, 51, 53, 57, 59, 61, 63, 69, 83, 107, 109, 111, 113, 124, 133, 135, 145, 147, 148.

5 ФАКТОВ, НЕ ВОШЕДШИХ В СТАТЬИ ЭТОГО НОМЕРА

НЕ НАДО ВАЛИТЬ

Автор Men's Health, писатель и бегун-любитель Адхарандад Финн отправился в Кению для того, чтобы выяснить, в чем секрет местных бегунов (7 из 10 лучших марафонских результатов в истории — за кенийцами). После шести месяцев изучения местной специфики Финн пришел к выводу, что особого секрета у кенийцев нет. Просто бег и победы на крупных соревнованиях — чуть ли не единственный для них способ вырваться из нищеты и свалить из трущоб. Эта статья в ноябрьский номер не пошла. Не влезла. Обязательно ее напечатаем в ближайшее время, но дело не в этом.

В опубликованном ООН "Докладе о счастье в мире" Украина занимает не самое почетное 91-е место. Кения — на 134-м. Живется нам вроде чуть веселее. Бежать отсюда пока не надо, однако ситуация здесь тоже не как в Дании (занимает первое место в рейтинге). Так что на всякий случай будь ко всему готов. И воспринимай окружающую действительность с оптимизмом (подробнее на стр. 72).

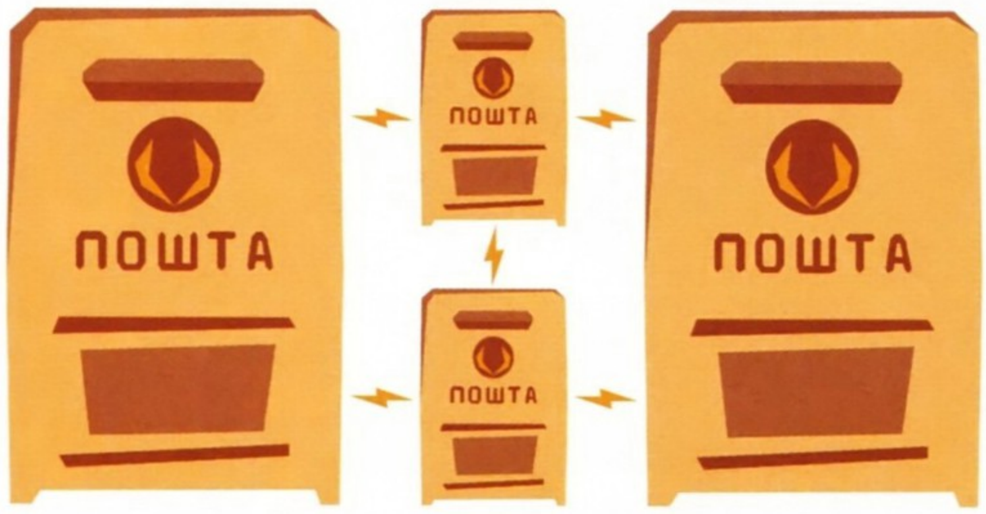
3

ВИДА НАТУРАЛЬНЫХ АНТИДЕПРЕССАНТОВ СОДЕРЖИТ МУЖСКАЯ СПЕРМА, УТВЕРЖДАЮТ ИССЛЕДОВАТЕЛИ ИЗ ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА ШТАТА НЬЮ-ЙОРК. ЧЕМ ЕЩЕ УБЕДИТЬ ДЕВУШКУ ПОЧАЩЕ РАДОВАТЬ ТЕБЯ ОРАЛЬНО — НАПИСАНО НА СТР. 84

1580

В ЭТОМ ГОДУ БЫЛА ВПЕРВЫЕ ЗАФИКСИРОВАНА ПАНДЕМИЯ ГРИППА В ЕВРОПЕ. КАК УБЕРЕЧЬСЯ ОТ ОПАСНОГО ВИРУСА — ЧИТАЙ НА СТР. 66

3 300 000 000



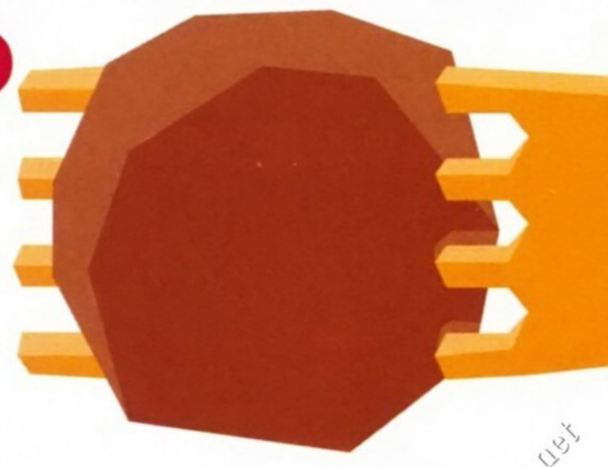
ЭЛЕКТРОННЫХ ПОЧТОВЫХ ЯЩИКОВ В МИРЕ НАСЧИТАЛА В АПРЕЛЕ ЭТОГО ГОДА АНАЛИТИЧЕСКАЯ КОМПАНИЯ THE RADICATI GROUP. НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ, КАК ПРАВИЛЬНО ВЕСТИ РАБОЧУЮ ПЕРЕПИСКУ, — НА СТР. 48

75

КГ ВЕСИТ CODEX GIGAS — МАНУСКРИПТ XIII ВЕКА, В КОТОРОМ БОЛЕЕ ЧЕМ НА 600 СТРАНИЦАХ СОБРАНЫ ВЕТХИЙ И НОВЫЙ ЗАВЕТЫ, А ТАКЖЕ ДРУГИЕ ЦЕРКОВНЫЕ ТЕКСТЫ. КАК УСТРОИТЬ УТРЕННЮЮ ЗАРЯДКУ С ТЯЖЕЛОЙ КНИГОЙ, ЧИТАЙ НА СТР. 44

ШЁТТБУЛЛЯР

ТРАДИЦИОННЫЕ ШВЕДСКИЕ ЖАРЕНЫЕ ФРИКАДЕЛЬКИ. УЛУЧШЕННУЮ ВЕРСИЮ ЛЮБИМОГО НАЦИОНАЛЬНОГО РЕЦЕПТА ДИПЛОМИРОВАННЫЙ ШВЕДСКИЙ ИНЖЕНЕР-ХИМИК ДОЛЬФ ЛУНДГРЕН ДЕМОНСТРИРУЕТ НА СТР. 94



САМ СЕБЕ ОЛИМПИЕЦ

Олимпиада оставила неоднозначное послевкусие. С одной стороны — рекорды, с другой — способы их достижения. В борьбу вступает тяжелая артиллерия. К олимпийскому "Быстрее, выше, сильнее!" подтягивается "Новее". Костюмы принимают форму тела, камеры ловят каждое движение, датчики реагируют на мельчайшие помехи, сотые доли секунды решают исход соревнования. Спорт разбивают на мелочи, чтобы потом каждую деталь отточить до автоматизма. За техническим прогрессом он теряет свою истину. Но, к счастью, эти тонкости не дошли (и не дойдут!) до двора. Здесь остался спорт как он есть: с его духом, с его атмосферой. На уличной площадке нет костюмов, нет судей, нет камер. Только ты, твой ум, сила и соперник. Согласитесь, ничего лишнего. Никто не мешает тебе прийти и доказать, что ты "Citius, Altius, Fortius!". **СЕРЖОК**

МН: Наш подарок не имеет ничего общего с нововведениями в спорте, так что отнесись к нему с должной симпатией — наушники Philips CitiScape SHL5905 этого заслуживают.

БУДЬ МУЖЧИНОЙ!

Сколько раз мы слышали эти слова, когда были в садике, школе, университете, армии, на работе... "Ну вы же мужчина" — эти слова можно услышать везде.

Но что значит быть мужчиной? Это ответственная, кропотливая и тяжелая работа. Мы сильные, поэтому должны постоянно расти над собой, становиться лучше! Мы должны разбираться в моде, но не становиться ее жертвами. Мы должны быть галантными, тактичными, в меру нежными и в меру брутальными. И не важно, кто ты по профессии: таксист, шахтер, военный, клерк или грузчик — ты ОБЯЗАН быть мужчиной! Занимайся спортом, ставь перед собой цели и добивайся их, умей мечтать.

Люби!!! Да-да, мужчина должен уметь страстно и по-настоящему любить. Цени дружбу и дорожи ею. Уважай родителей и родственников. Будь щедрым и протягивай руку помощи тем, кто в ней нуждается.

Мы, мужчины, должны твердо стоять на ногах и помнить правило: "Сбили с ног — сражайся на коленях, встать не можешь — лежа наступай".

Мы родились мужчинами, а мужчина создан не для поражений!!!

С УВ., АНДРЕЙ ГУРКО

МИР, ДРУЖБА, МН

Мне очень радостно вам написать, после того как я убедил своего лучшего друга начать купить ваш журнал.

Друг мне всегда говорил, что не надо купить журнал — там одна реклама, а если волнует какой-то вопрос, можно найти ответы в Интернете. Но настало время доказать ему о уникальности статьей вашего журнала. Мы полетели с ним в Стамбул, я схватил с собой новый журнал, возле меня в самолете сидела очень красивая девушка. Я читал статью "Двойная жизнь", та, чего очень поинтересовала девушку. Мы с ней начали обсудить советы. Оказалось, что она врач высшей категории! Заговорил и общался я с ней до тех пор, пока не расстались в Стамбуле. Обнялись телефонами и начались встречаться после возвращения в Одессу. Я практикую советы со страниц 52-56 данного номера, и результат очень яркий!!! Мой друг до сих пор ходит с открытым ртом и с большим удивлением, как у меня получилось встречаться с такой красивой умной девушкой. Когда я ему говорил, что это все благодаря МН, он и сразу начал купить журнал, чему я очень рад! Большой спасибо за прекрасный своевременный журнал!

МАНАР ХАЖЖАР

ЧСВ ПСТО

Не пойму, неужели так трудно написать ответ на электронное письмо? Поймите же, люди вам ведь пишут с надеждой, что их письмо станет письмом месяца, или хотя бы будет опубликовано в журнале, или хотя бы вы на него ответите! Вы, конечно, можете считать письма вроде моего унылым говном, подобие которых получаете по несколько десятков в сутки. Однако я пишу письмо, искренне думая, что оно оригинально и остроумно! И не очень-то приятно, когда на него нет никакой реакции. А вдруг оно случайно попало в спам или кривые руки отправили его не по тому адресу?! Что делать, если хочется распухнуть от чувства собственной важности, получив ответ от редакции любимого журнала, а ответа все нет и нет?

ДИМА, Г. КРЕМЕНЧУГ

МН: Пухни, Дима, пухни!

СМЕНУ ПРИНЯЛ

Сижу в предродовой палате и нервно листаю октябрьский журнал. Вспомнил наше первое знакомство в далеком 2000 году в Питере. С момента появления в Украине не пропустил ни одного номера. После женитьбы супруга перестала читать другие журналы, только тебя. Самое интересное, что первой читает свежий номер именно она. Многие советы пригодились нам обоим.

Сейчас у меня родился сын. Спорт у нас в крови, а тренажерка — часть жизни. Так что достойная смена вырастет. Уж я приложу все усилия!

ЕВГЕНИЙ АКА JACKSON

Дорогой читатель! Редакция ждет твоих писем по адресу: mens@sanomamedia.com.ua

Journal-Obzor.net

У МЕНЯ ТЕМНЫЕ КРУГИ ПОД ГЛАЗАМИ. ОТКУДА ОНИ МОГУТ ВЗЯТЬСЯ И КАК С НИМИ БОРОТЬСЯ?

Павел

ЕВГЕНИЙ ПАШАНОВ, Д.М.Н.

Причины бывают разные. Во-первых, это может быть свидетельством заболевания внутренних органов (сердца и сосудов, эндокринной системы, почек). Во-вторых, возможно, все из-за банального недосыпа, переутомления или стресса. В-третьих, круги могут быть твоей врожденной особенностью — у некоторых людей это бывает из-за просвечивающихся сосудов, придающих темный оттенок. В-четвертых, возможно, ты стал похож на панду, потому что много куришь — сосуды сужаются, кожа плохо насыщается кислородом, и появляется синеватый цвет. Обратись к врачу и пройди обследование. Если опасения не подтвердятся, можешь попробовать решить проблему с помощью специальных косметических средств по уходу за кожей вокруг глаз, которые продаются как в аптеках, так и в обычных магазинах.

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

Я постоянно храплю. Значит ли это, что у меня апноэ?

Роман

КРИСТОФЕР ВИНТЕР, Д.М.Н., ДИРЕКТОР ЦЕНТРА СНА ПРИ БОЛЬНИЦЕ МАРТЫ ДЖЕФФЕРСОН (ШТАТ ВИРГИНИЯ, США)

Исследования, проведенные в Университете Джонса Хопкинса (США), показывают, что апноэ сна (прекращение дыхания на срок от 10 секунд до нескольких минут, грозящее инсультом или даже внезапной смертью) у храпунов развивается примерно в три раза чаще, чем у тех, кто спит спокойно. Причиной храпа является вибрация в районе задней стенки верхних дыхательных путей, которую могут создавать язык, миндалины или мягкое небо. Связано ли это конкретно у тебя с апноэ, поможет выяснить отоларинголог. Но тебе следует задуматься над данными исследований, опубликованными в издании European Respiratory Journal. Согласно им, избыточный вес является одним из важнейших факторов риска. В частности, ученые установили, что у храпящих людей, которые за год набирали по 10% от массы своего тела, тяжесть апноэ увеличилась в семь раз.

Недавно мне поставили диагноз "геморрой". Я серьезно занимаюсь пауэрлифтингом. Скажите, могу ли я после прохождения курса лечения вернуться к тренировкам? От каких упражнений отказаться?

Равиль

ЕВГЕНИЙ ПАШАНОВ, Д.М.Н.

Проблема в том, что пауэрлифтинг, наряду с бо-

ЖЕНСКАЯ ЛОГИКА *с Ариной Винтовкиной*

НА РАБОТЕ КОЛЛЕГА УЩИПНУЛА МЕНЯ ЗА РУКУ БЕЗ ВСЯКИХ ПРИЧИН. ЭТО ТАКОЙ ЗНАК СИМПАТИИ ИЛИ У НЕЕ НЕ ВСЕ В ПОРЯДКЕ С ГОЛОВОЙ?

Ramiz

Если до этого девица упорно делала вид, что ты — еще один офисный стол, и никак не демонстрировала свою заинтересованность, то не стоит обращать внимания (на перечисление причин, объясняющих неадекватное женское поведение, боюсь, мне и жизни не хватит). Если же щипок — продолжение игры в гляделки или словесного флирта, то да, вероятней всего, она таким образом налаживает с тобой тактильный контакт, что, как пить дать, знак симпатии. Но и тут я бы не стала сбрасывать со счетов вариант неполадок с головой, поскольку в арсенале нормальной особи женского пола старше пяти лет, по идее, должны иметься более приятные и однозначные способы дать понять мужчине, что она к нему расположена.

Мне 18 лет, но уже три девушки бросили меня из-за того, что я "слишком правильный", а им нужны приключения. Видите ли, мы не ругались даже ни разу. Разве это плохо?! Говорят, что я хороший муж, но как парень — нет. Что делать?

Алекс

Могу предположить, что, судя по всему, жену ты себе действительно найдешь без проблем. Причем такую, знаешь, эффектную и с мозгами, на зависть многим. Но это будет позже, лет через 5-7, когда девицы дозреют, а сейчас ты для них и правда не самый привлекательный типаж. Порочная брутальность в образе либо есть, либо ее нет. А все попытки "слишком правильных" юношей казаться хуже, чем они есть на самом деле, выглядят настолько жалко, что не стоит и пытаться. Поэтому наберись терпения, твое время еще не пришло. И коль уж с личной жизнью все равно пока не клеится, мой тебе совет: займись построением карьеры и решением квартирного вопроса (а сердце под удары подставляй в свободное от работы и заработков время). Будущая жена, вот увидишь, тебе за это только спасибо скажет.

Ей 24, мне 22. Встречаемся четыре года, половину этого срока живем вместе. Все время пытаюсь ей объяснить, как нужно правильно вести себя, — ничего не понимает. Матерится, грубит. Говорю, что так нельзя, что девушка должна слушаться мужчину, — она сразу переходит на ор!

Артем

Ты бы стал покупать скейт для того, чтобы переделать его в самокат? Думаю, нет. А с девушкой почему-то пытаешься провернуть что-то подобное — рихтуешь хулиганку до состояния пай-девочки. Да еще таким неэффективным методом! Поверь, легче кенгуру научить печатать слепым десятипальцевым методом, чем внушить что-то 24-летней девице, особенно будучи 22-летним юнцом. В этом возрасте и при имеющейся у вас разнице в два года она едва ли видит в тебе непререкаемый авторитет, который становится все пререкаемей после каждой твоей неудачной "воспитательной" попытки. Запомни, с женщинами работает только мягкое воздействие: личный пример, влияние через эмоции, положительное подкрепление. Так, словно ты дрессируешь все того же кенгуру, с которым нельзя просто взять и договориться. А вообще, либо смирись с тем, какая своенравная матерщинница тебе досталась, либо будь готов искать новую спутницу. Как говаривал Александр Дюма-старший, неглупый, судя по отзывам коллег по цеху, дядька: "Любовь без уважения далеко не идет и высоко не поднимается".

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

МУЖСКИЕ ОТВЕТЫ

дибилдингом и другими силовыми видами спорта, сам по себе является причиной геморроя. И если после удачного лечения не поменять свои тренировки, то велика вероятность рецидива. Для его профилактики нужно соблюдать щадящий спортивный режим. Исключи или сведи к минимуму количество упражнений, вызывающих повышение внутрибрюшного давления (в частности становую тягу и приседания). Кроме того, стоит уменьшить весовую нагрузку. При этом полезно больше ходить и плавать. И конечно, уделять внимание питанию — есть больше клетчатки, овощей, выпивать много жидкости, минимизировать потребление алкоголя. Речь идет не об отказе от твоих спортивных увлечений, а об их определенном ограничении. Детали тебе может обрисовать специалист, который занимается твоим лечением.

С началом футбольного сезона я делаю ставки почти на каждый матч.

Получается, у меня игровая зависимость?

Степан

ТИМОТИ ФОНГ, Д.М.Н., ПСИХИАТР, РУКОВОДИТЕЛЬ ПРОГРАММЫ ПО ИЗУЧЕНИЮ АЗАРТНЫХ ИГР В КАЛИФОРНИЙСКОМ УНИВЕРСИТЕТЕ

Ответь себе на два вопроса. Ты когда-нибудь кому-нибудь врал о количестве ставок, которые делаешь (например, нам, сказав, что ставишь почти на каждый матч, а на самом деле — на каждый)? Чтобы получать удовольствие от игры на тотализаторе, тебе обязательно нужно повышать ставки? Если дважды ответишь “да”, то проблема, похоже, есть. Вот тебе дополнительный вопрос: проигрываешь ли ты больше 2% своего дохода на тотализаторе? Он, конечно, не такой показательный, как предыдущие, но, если и на него ты дашь положительный ответ, тебе стоит серьезно задуматься. Попробуй вот что: напиши количество времени и денег, которые ты тратишь на тотализатор за неделю. Или положи в конверт сумму, которую ты готов спустить за один сезон на ставки, а когда она закончится, просто перестань играть. Если ты сможешь придерживаться одной из стратегий, можно будет сказать, что ты контролируешь ситуацию. В противном случае придется с помощью специалиста избавляться от зависимости.

Недавно чинил машину в гараже и просто забыл о времени, в итоге незаметно пролетело четыре часа. Вот бы так на работе! Есть ли какой-то способ искусственно увлечь себя делом по уши?

Евгений К.

МИХАЙ ЧИКСЕНТМИХАЙИ, ПРОФЕССОР ПСИХОЛОГИИ

Моменты, когда что-то захватывает нас полностью, называются состоянием потока. Вот три ключевых условия, которые должны совпасть, чтобы этот поток унес тебя при выполнении любого порученного тебе дела:

1. Четко сформулированная, сложная, но выполнимая задача, которая вызывает у тебя подлинный интерес.
2. Достаточные умения и средства для выполнения этой задачи.
3. Высокая концентрация.

Конечно, чаще всего в “поток” мы попадаем в игре (спорт, компьютеры, карты), но счастливы по-настоящему те, кто умеет в любых делах полностью погружаться в процесс. А если предстоящее занятие не вызывает у тебя большого восторга, попробуй применить искусственные стимулы. Каждый мужчина любит побеждать? Что ж, ставь перед собой неожиданные соревновательные цели, чем бы ни занимался: например, при походе в магазин засекай время, стараясь всякий раз побить свой прошлый рекорд.

ОДНИМ СЛОВОМ

КАКИЕ ЕЩЕ ЕСТЬ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ МЫШЦ КОРА, А ТО “ПЛАНКА” УЖЕ ПОРЯДКОМ НАДОЕЛА?

СКАЛОЛАЗАНИЕ

Смени горизонтальную позицию на вертикальную! Покоряя вершины скалодрома два раза в неделю, ты сможешь держать в тонусе мышцы кора и неплохо укрепить хват. Нет возможности? Делай подъемы ног к перекладине на турнике. Двух подходов по 5–10 повторов достаточно, говорит профессор кинезиологии Дэвид Пирсон из Университета Болл Стейт (США). Повисни на перекладине, хват чуть шире плеч, и поднимай ноги как можно выше, заворачивая таз на себя и максимально приближая бедра к плечам. Можешь попробовать делать то же самое, стоя предплечьями на брусьях.

ФОТО: DIOMEDIA

21

ВО СТОЛЬКО РАЗ ВОЗРАСТАЕТ ВЕРОЯТНОСТЬ ПОЛУЧИТЬ СЕРДЕЧНЫЙ ПРИСТУП В ТЕЧЕНИЕ СУТОК ПОСЛЕ СМЕРТИ ЛЮБИМОГО ЧЕЛОВЕКА.

СПАСИ И СХОРОНИ

Наверняка ты задумывался о собственных похоронах и с содроганием гнал от себя эти невеселые мысли. А вот ученые из Университета Миссури опровергли популярную “теорию управления ужасом”, которая утверждает, что страх смерти вызывает у людей неадекватное поведение, вплоть до развязывания войн. Новое исследование показывает: как водители начинают ехать аккуратнее, повстречав аварию на дороге, так и столкновение со смертью (к примеру поход на похороны приятеля) заставляет разумного человека хотя бы попытаться бросить курить, заняться спортом и начать правильно питаться.

ПОДУМАЕШЬ!

У тебя раскалывается голова, а парацетамола под рукой нет? Возьми кроссворд. Британский журнал Current Biology напечатал результаты эксперимента: пока пациенты решали головоломки, к их рукам прижимали сильно нагретые предметы. Так вот, чем сложнее оказывалась головоломка, тем меньшую боль ощущал испытуемый. МРТ-сканирование показало: мозг в таких ситуациях слишком занят решением логической задачи и потому не в полную силу обрабатывает идущий к нему поток болевых сигналов.

БРАВО!

Самое банальное исследование месяца

Поездка за город принесет тебе гораздо больше удовольствия, нежели прогулка в парке

Британское психологическое общество

СПИНА ПЛАЧА

Если ты страдаешь болями в спине, тебя может спасти недельный курс йоги. Индийские ученые утверждают, что за этот срок йога уменьшает боли на 49%. Попробуй выполнить три упражнения: продержись по 1 минуте в каждой из представленных поз. Только сперва проконсультируйся с врачом — вдруг спина у тебя болит не из-за неправильной осанки (тут йога поможет), а потому что сломан позвоночник.

1. СПИННАЯ ТЯГА

2. КУЛАКИ НА СГИБЕ

3. ПОЗА ЭМБРИОНА

ФОТО: LEGION-MEDIA

Journal-Mazi.net

ШРАМ И ШИК

Шрамы, безусловно, украшают мужчину. Однако сильно снижают его шансы на трудоустройство, особенно если они расположены на лице. А о родимых пятнах и рубцах от прыщей и говорить не приходится. Во время собеседования все внимание работодателя будет приковано к дефектам твоей физиономии и он пропустит мимо ушей рассказы о твоих профессиональных способностях и достижениях. В итоге твои шансы на успех снижаются минимум на 10% (данные Journal of Applied Psychology). Попробуй отвлечь внимание гипотетического босса от твоих шрамов — например, надев очки.

ДАЙ МИЛЛИОН

Это самая дурацкая часть собеседования при приеме на работу — когда тебя спрашивают: "Ну и сколько вы хотели бы получать?" Journal of Applied Social Psychology поставил эксперимент. Работодателю сообщили, что соискатель на предыдущем месте получал $2400 в месяц. Если человек затруднялся озвучить желаемый размер оплаты, работодатель предлагал ему $2600. А шутка "Ну, 10 тыщ меня бы устроили!" сразу поднимала планку до $3000. Так что не стесняйся просить хоть миллион, только несерьезно — ничего не потеряешь, но можешь выиграть.

20%

НА СТОЛЬКО ВЫРОСЛА ЗАРПЛАТА ПРИ СМЕНЕ РАБОТЫ У 44% ОПРОШЕННЫХ. ШАНСЫ, ЧТО ЗАРПЛАТА УВЕЛИЧИТСЯ В 1,5 РАЗА ИЛИ ОСТАНЕТСЯ ПРЕЖНЕЙ, ПОЧТИ РАВНЫ: 20% И 17% СООТВЕТСТВЕННО. (ОПРОС HEADHUNTER.UA)

ТЕОРИЯ ОТНОСИТЕЛЬНОСТИ

Не знаешь, как к тебе относится начальник? Понаблюдай за ним.

Ты явно не нравишься боссу, если он:

1 Не отодвигает чашку с кофе или лежащий перед ним телефон, когда ты садишься напротив для беседы. "Подсознательно босс хочет сохранить барьер между вами, исключающий доверительное общение", — уверена Патти Вуд, специалист по языку тела.

2 Общается с тобой только лицо в лицо. Если бы он относился к тебе более тепло, то расслабленно расположился бы бок о бок — сел бы рядом на диван, разговаривал бы с тобой, прогуливаясь по офису, и т.д.

3 Он не пишет тебе в "аську", не звонит, не останавливается поболтать, проходя мимо твоего рабочего места. Ты получаешь от него только сухие официальные письма.

ФОТО: DIOMEDIA

Journalduty.net

ОСТРАЯ НЕОБХОДИМОСТЬ

Покупая хот-дог (понятное дело, изредка), проси добавить побольше горчицы. Ученые из Рутгерского университета в Нью-Джерси почти месяц кормили подопытных крыс растительным гормоном гомобрассинолидом. В результате мышечная масса зверьков заметно увеличилась, словно они на протяжении эксперимента активно занимались спортом. Между тем гомобрассинолида полно в обычной горчице. Правда, ученым еще нужно выяснить, оказывает ли этот гормон на человека такое же воздействие, как на мышей.

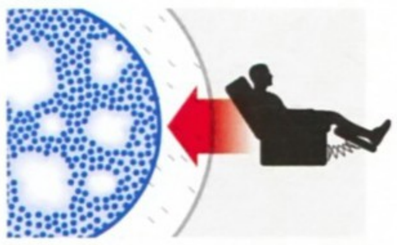
140 КИЛОГРАММОВ — СРЕДНИЙ ВЕС АТЛЕТОВ – УЧАСТНИКОВ ПЕРВЕНСТВА ПО СИЛОВОЙ АТЛЕТИКЕ WORLD'S STRONGEST MAN.

НАТЯНУТЫЕ НОШЕНИЯ

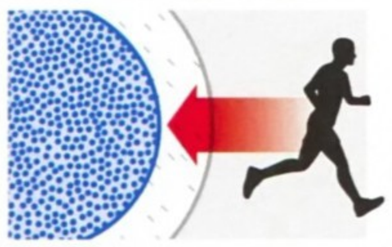
Можешь больше не чураться обтягивающих тренировочных шортов, опасаясь, что парни в спортзале тебя неправильно поймут. В австралийском Университете Саншайн-Коста выяснили, что облегающая одежда ускоряет процесс восстановления мышц в паузах отдыха между упражнениями. Сердце бьется не так часто, и уровень лактата ниже, чем у носителей просторных штанов, так как тесные шорты или легинсы обеспечивают более интенсивный приток крови к сердцу.

ДЛЯ МОЗГА КОСТЕЙ

Как ни крути, а у тебя появился еще один серьезный повод оторвать задницу от дивана. Имя ему — производимые костным мозгом мезенхимальные стволовые клетки. Их коварство заключается в способности становиться либо жировыми, либо костными клетками.



КОГДА ТЫ СИДИШЬ ПЕРЕД ТЕЛЕВИЗОРОМ, мезенхимальные клетки превращаются в жировые, накапливаясь в костях, мешая нормальной работе костного мозга и кроветворению.



ЕСЛИ ЖЕ ТЫ ЗАНИМАЕШЬСЯ СПОРТОМ хотя бы три раза в неделю, клетки становятся костью — ты крепчаешь.

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

БРАВО!

Самое банальное исследование месяца

Удары по голове при занятиях контактными видами спорта могут снизить способность к обучению

Американская академия неврологии, Миннеаполис

Journalfeliza.net

ЧЕ

В Индии 600 миллионов женщин. Мы верим, что хоть одна да ответит тебе взаимностью.

1

Лишь 26% индианок регулярно испытывают оргазм во время секса. Да и вообще полностью удовлетворены сексуальной жизнью только 44% жителей Индии.

2

Самая известная в мире индийская книга — "Камасутра" — для современных индийцев такая же экзотика, как и для нас. За две с лишним тысячи лет, прошедших с издания этого учебного пособия, в Индии изменилось многое: религия, мораль и, как следствие, отношение к гимнастическому сексу.

Journal-plaza.net

НТАБЬЮ

Еще раз благодарим нашего читателя Стаса, бортпроводника со стажем, приславшего нам обширную инструкцию по соблазнению девушек в разных частях света. Также использована информация: Guardian.co.uk, IBNLive.in.com, HuffingtonPost.com, LittleMissPluggedIn.com

3

71%

РАБОТАЮЩИХ ИНДИЙСКИХ ЖЕНЩИН ТАК ИЛИ ИНАЧЕ ЗАДЕЙСТВОВАНЫ В СЕЛЬСКОМ ХОЗЯЙСТВЕ. ШАНС ВСТРЕТИТЬ КОЛХОЗНИЦУ ВЕЛИК — ОСОБЕННО ЗА ПРЕДЕЛАМИ МЕГАПОЛИСА.

ФОТО: POPSTAR/FOTOBANK

4

Запомни три буквы: SRK. Это известные каждой индианке инициалы главного современного индийского актера, а по совместительству — телеведущего и продюсера Шахрукха Кхана (Shahrukh Khan). Индийское кино для индийцев — искусство. Болливуд, на студиях которого снимается более 200 фильмов ежегодно, — национальное достояние. SRK — фигура краеугольная: его либо обожают, либо ненавидят. Посмотри пару фильмов с его участием — и повод для разговора точно найдется.

5

Ты — белый человек, а в Индии есть правило: чем белее твоя кожа, тем выше твоя каста, поэтому у тебя изначально преимущества. В ту же ночь индианка с тобой в койку не полезет, наберись терпения (развратность и случайные половые связи не характерны для индийской культуры, но не все кругом святоши, не расстраивайся). Лучшее место охоты на нее — Лондон или Дубай. Кончают индийские девушки тихо и стыдливо, не любят оральный секс, да и слово "секс" никогда не произнесут вслух. Не говори ей: "Давай займемся любовью", — получишь по лицу и только. Приведи ее туда, где секс реально может произойти, и устрой все так, как будто оно само собой получилось.

6

45%

ИНДИЙСКИХ ДЕВУШЕК ВЫХОДЯТ ЗАМУЖ ДО 18 ЛЕТ. СИТУАЦИЯ НЕСКОЛЬКО ОТЛИЧАЕТСЯ ОТ УКРАИНСКОЙ ДЕЙСТВИТЕЛЬНОСТИ, НО НА ТАКТИКУ ЭТО НЕ ДОЛЖНО ВЛИЯТЬ: ИЩИ ДЕВУШКУ ПОМОЛОЖЕ. КАК ОБЫЧНО.

Journalistdiza.net

ДА ПРИДЕТ СПАСИТЕЛЬ

На большой вечеринке ты видишь, что какое-то трепло загнало симпатичную девушку в угол и пытает ее своими байками. Девушка явно терпит бедствие. Пора ее спасать!

1 РАЗВЕДАЙ ОБСТАНОВКУ

Удостоверься, что ее и правда надо спасать. Руки скрещены на груди? Часто копается в телефоне? Пристально смотрит на тебя через все помещение? Как только собеседник отворачивается, губами говорит "помоги мне"? Чего тут гадать, действуй!

2 ДЕЙСТВУЙ МЯГКО

Когда почувствуешь временное затишье в их (вернее, в его) разговоре, как бы невзначай подойди и представься обоим. И быстро предложи какую-нибудь общую тему для разговора, например: "Хозяин, по-моему, приятно удивил!" Когда беседа завяжется, обращай побольше внимания на мужика. Благодаря такому обманному ходу он подумает, что ты не представляешь угрозы и не собираешься уводить мадам.

3 НЕЙТРАЛИЗУЙ СКУКУ

Делай все как он, только с точностью до наоборот: ты же не думаешь, что ей хочется проводить время с двумя пустозвонами? Проанализируй его поведение. Он присел ей на уши и гогочет над каждой своей шуткой? Избегай плоского юмора и позволь ей высказаться. Он откровенно флиртует, но при этом алчно разглядывает каждую проходящую пару сисек? Значит, ты не должен ни на кого отвлекаться.

4 НАСТУПАЙ

Как только соперник расслабится (речь стала спокойнее, плечи не напряжены), переключай внимание на даму. Задавай вопросы, требующие вдумчивого ответа ("Если бы не вечеринка, чем бы ты занималась сегодня?"), смотри на нее и слушай, что она говорит. Если соперник продолжает напирать, встань/сядь так, чтобы не видеть его. Так ваш с девушкой диалог все больше будет походить на разговор двоих, а не троих.

5 ВОЗЬМИ ДАМУ В ПЛЕН

Во время очередной паузы в беседе сообщи, что тебе было приятно пообщаться и, мол, еще увидимся. Между делом скажи даме, что ты собираешься найти еще стаканчик чего-нибудь эдакого, и узнай, не желает ли она того же. Так ты убьешь двух зайцев: избежишь открытой конфронтации с занудой и в то же время дашь ему понять, что он не приглашен. И если девушка согласится пойти с тобой, ты все правильно сделал.

ПО РАСЧЕТУ

Найди среди этих цифр свою историю и порадуйся тому, что ты не одинок.

69%
МУЖИКОВ ВПЕРВЫЕ ВЛЮБИЛИСЬ В ШКОЛЕ — В КАКУЮ-НИБУДЬ ОДНОКЛАССНИЦУ

18%
МУЖИКОВ В ЮНОСТИ ДЕРЖАЛИ В КОМНАТЕ НА СТЕНЕ ПЛАКАТ БРИТНИ СПИРС

90%
МУЖИКОВ ОБЫЧНО ВЛЮБЛЯЮТСЯ В ДЕВУШЕК, С КОТОРЫМИ ДРУЖАТ

28%
МУЖИКОВ УВЕРЕНЫ, ЧТО ЕСЛИ ФАНТАЗИРУЕШЬ О ЖЕНЩИНЕ, ЗНАЧИТ ВЛЮБИЛСЯ

5%
МУЖИКОВ ГОВОРЯТ, ЧТО В "ФЕЙСБУКЕ" ПАРТНЕРШИ ЕСТЬ СЛЕДЫ ВСЕХ ЕЕ ИЗМЕН

1
МЕСЯЦ БЕЗНАДЕЖНО СОХНЕТ ПО ДЕВУШКЕ ОБЫЧНЫЙ ПАРЕНЬ, ПРЕЖДЕ ЧЕМ СДАТЬСЯ

P.S. ЕСЛИ ДЕВУШКЕ НЕ ПОНРАВИТСЯ ПЕРВЫЙ ПОЦЕЛУЙ С ТОБОЙ, ТВОИ ШАНСЫ НА СЕКС С НЕЙ СНИЖАЮТСЯ В ДВА РАЗА

ФОТО: EAST NEWS

Journal.ua.net

ВАМ ВСЕМ ТУНЕЦ

Большая миска тунцового салата на четверых — отличное начало большого ужина с друзьями. Или просто качественный перекус для такой же компании.

ДЛЯ САЛАТА

- 450-граммовый стейк тунца
- 2 горсти свежей зеленой фасоли
- 2 яйца
- 3 листа краснокочанной капусты
- 1 стебель сельдерея
- 1 маленькое соцветие брокколи
- 45 г киноа
- 25 г (пучок) кресс-салата
- Горсть рукколы
- Соль и белый перец

ДЛЯ ЗАПРАВКИ

- 4 ст. л. сельдерейного сока
- 1 ст. л. оливкового масла
- 1 ч. л. красного винного уксуса

1

Свари фасоль, яйца и киноа. Фасоль вари 7 минут, яйца — 9 (вкрутую), киноа — 15. Если нет киноа — замени булгуром или чечевицей.

2

Тем временем тунца нарежь кубиками и поджарь на сильно разогретой сковороде — по 20 секунд на каждом боку.

3

Пока яйца, фасоль, киноа и тунец остывают, хорошо нашинкуй капусту с сельдереем, мелко нарежь брокколи. Чтобы сделать сельдерейный сок, натри на мелкой терке пару стеблей и отожми получившуюся кашу через несколько слоев марли.

4

Смешай все ингредиенты (кроме яиц). Сделай заправку и залей ею салат. Посоли-поперчи. Разложи получившееся по тарелкам и каждую порцию укрась половинкой яйца.

БОРОДИНСКОЕ ОБЪЕДЕНИЕ

Однажды наш автор Алексей Зимин экспериментировал с разными соусами и изобрел рецепт вкуснейших гренок. В идеале их нужно жарить на углях, но на обычной сковороде тоже хорошо получается.

ЧТО НУЖНО

- 6 кусков бородинского хлеба
- 2 ст. л. зернистой горчицы
- 2 ст. л. оливкового масла
- 3 ст. л. слабосоленого соевого соуса
- ½ ч. л. орегано
- Соль, перец по вкусу

1 Возьми сковороду, смажь ее парой капель оливкового масла и прогрей на медленном огне.

2 Пока греется сковорода, смешай в миске 1 ст. л. масла, горчицу, соевый соус, орегано, соль и перец.

3 Окунай кусочки хлеба в получившуюся смесь и сразу кидай на сковородку — чтобы хлеб не размяк. Обжаривай с каждой стороны до появления румяной корочки и перекладывай на тарелку. Если получилось невкусно, значит ты что-то сделал не так.

ФОТО: SAM ARMSTRONG, ТАТЬЯНА ШКОНДИНА

P.S. СКОРОСТЬ ТУНЦА МОЖЕТ ДОСТИГАТЬ 70 КМ/Ч (ПО ДРУГИМ ДАННЫМ — 90), ЧТО ДЕЛАЕТ ЕГО ОДНОЙ ИЗ САМЫХ БЫСТРЫХ РЫБ

Journalnaya.net

ТАБУРЕТКА В МАСЛЕ

Скутер, которому посчастливилось остаться в отапливаемом гараже или в квартире, можешь особо не вылизывать. Помой, протри маслом металлические элементы — и на этом остановись. При нормальной влажности и отсутствии перепадов температуры ничего с ним не случится.

В Украине езда на скутере зимой — изощренный способ самоубийства. Зиму мотороллер должен проводить в берлоге, и, если берлога неотапливаемая, аппарат нужно хорошенько законсервировать. Иначе весной он тебя никуда не повезет.

1. Чтобы защитить скутер от влаги, покрой тонким слоем масла или попрыскай легендарным водоотталкивающим средством WD-40 раму, двигатель, переднюю вилку. Следи, чтобы ни одна капля масла не попала на тормозной диск. Капни пару капель в замок зажигания и замок багажника, если таковой имеется.

2. Очисти рычаги тормозов и механизмы их регулировки. Гайка на тяге привода задних тормозов должна легко крутиться, а ее резьба — быть чистой. Смажь тросики газа, тормозов и спидометра.

3. Проверь надежность крепления троса тормозов, который проходит под двигателем.

4. Добавь в бензин 50 мл масла для двухтактных двигателей — оно образует тонкую пленку на внутренних частях двигателя и карбюратора, которая препятствует коррозии. После добавления масла запусти двигатель и дай ему поработать минут 10.

5. Заполни бак бензином до самых краев — это защитит его внутреннюю поверхность от ржавчины. Поскольку бензин — субстанция нестабильная и со временем начинает разлагаться, лучше сразу добавь в него специальные стабилизаторы, а весной осуши бак и залей свежее топливо.

6. Помой колеса и ремень вариатора. Обработай их спецсредствами для защиты резины, чтобы ни ремень, ни покрышки не потрескались.

7. Аккумулятор сними и храни дома.

8. Смени масло. Не будем вдаваться в подробности — просто это лучше сделать, чем не сделать.

9. Заткни отверстие в глушителе полиэтиленовым пакетом — это не даст влаге оседать внутри.

10. Спусти давление в шинах примерно наполовину. Обязательно поставь скутер на центральную подножку. А лучше вообще вывеси оба колеса, чтобы снять нагрузку с амортизаторов, вилки и самих колес.

Опытом поделился Игорь Раменев, мотоциклист и скутерист со стажем.

Как говорится

ВОЙТИ В РАЖ

Это выражение — полуперевод французской фразы entrer en rage, которая дословно означает "прийти в ярость, в бешенство". Глагол люди перевели, а раж так и остался ражем.

НАШЕ ВАМ С КИСТОЧКОЙ

Раньше уличные парикмахеры зазывали клиентов такими словами: "Наше вам почтение с кисточкой, с пальцем десять, с огурцом пятнадцать!" Так они перечисляли весь спектр услуг: брить будут с помазком (кисточкой) и мылом, щеку при бритье будут оттягивать засунутым в рот пальцем (дешевле, 10 копеек) или огурцом (дороже, 15 копеек). Огурец потом, видимо, можно было взять себе. А до XXI века дожило лишь глупое "наше вам с кисточкой".

В ЗАГАШНИКЕ

Загашник — это на самом деле складка в шароварах, в которую вставляется гашник. А гашник — это, в свою очередь, распространенное в восточнославянских диалектах слово, означающее пояс, шнурок, ремень.

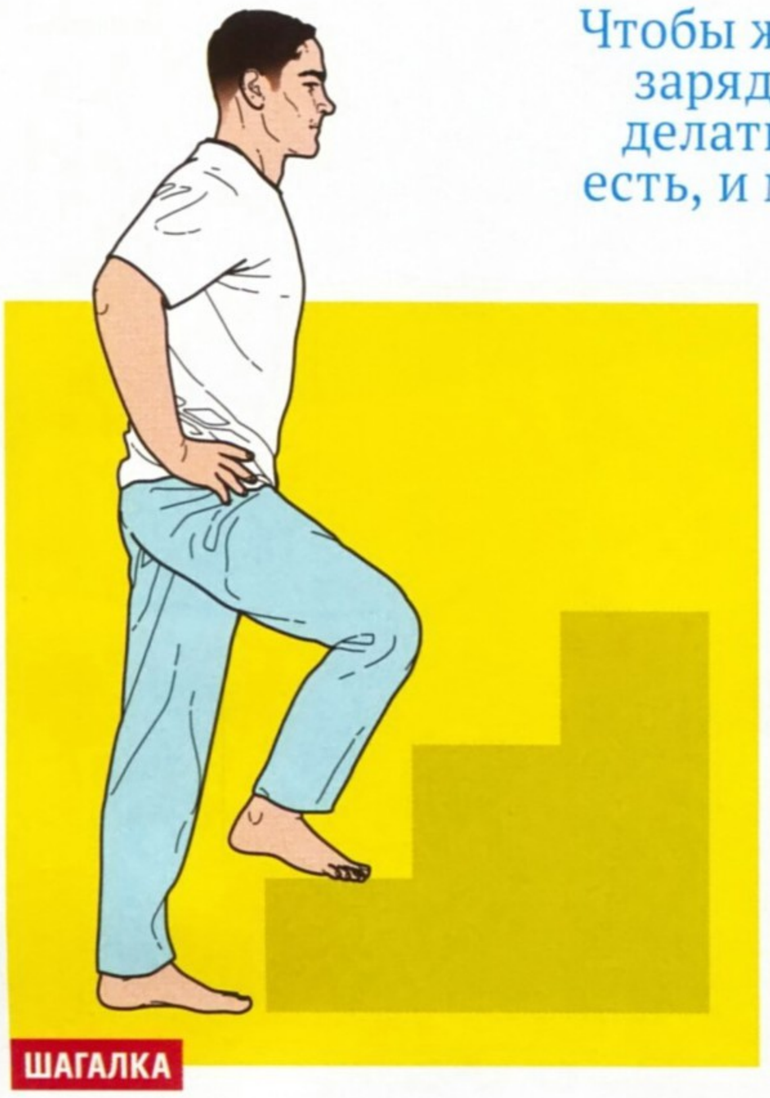
ФОТО: DIOMEDIA

P.S. APRILIA SRV 850 — САМЫЙ МОЩНЫЙ СЕРИЙНО ВЫПУСКАЕМЫЙ СКУТЕР. 76 ЛОШАДИНЫХ СИЛ, СКОРОСТЬ — ПОД 200 КМ/Ч

Journal-Mag.net

УТРО МУДРЕНЕЕ

Чтобы жить дольше, достаточно посвящать этой зарядке три утра в неделю. Удобнее всего ее делать, конечно, в библиотеке (там и лесенка есть, и много томов), но подходит она и для тех, кто привык ночевать дома.



ШАГАЛКА

Поставь одну ногу на нижнюю ступеньку чего бы то ни было и прыжком меняй ноги: правая наверху, левая наверху и т.д. В течение 30 секунд делай это максимально быстро, отдохни минуту, сделай еще пять подходов с перерывами. Ступеньку можешь заменить чем-то таким же по высоте — ящиком, коробкой, стопкой телефонных справочников.

ТИСКИ

Найди самую тяжелую книгу в доме (большие альбомы по искусству вне конкуренции), а лучше две. Схвати их пальцами обеих рук как можно крепче и держи столько, сколько сможешь, но не меньше 30 секунд. Отдохни полминуты и снова хватайся. Снова отдохни и снова хватайся. Сделай три подхода — и снова на лестницу.

НА НОСКАХ

Встань носками на край ступеньки (ящика, стопки справочников), опусти пятки максимально низко, задержись в таком положении на 2 секунды, поднимись на носки. Задержись на 2 секунды, опустись. Сделай столько повторов, сколько осилишь. Отдохни полминуты. Повтори. Задача — набрать сотню за меньшее количество подходов.

ЕСЛИ ШТАНГА СИЛЬНЕЕ

Не уверен, что вытянешь жим лежа? Подготовься заранее к спокойной и безболезненной капитуляции.

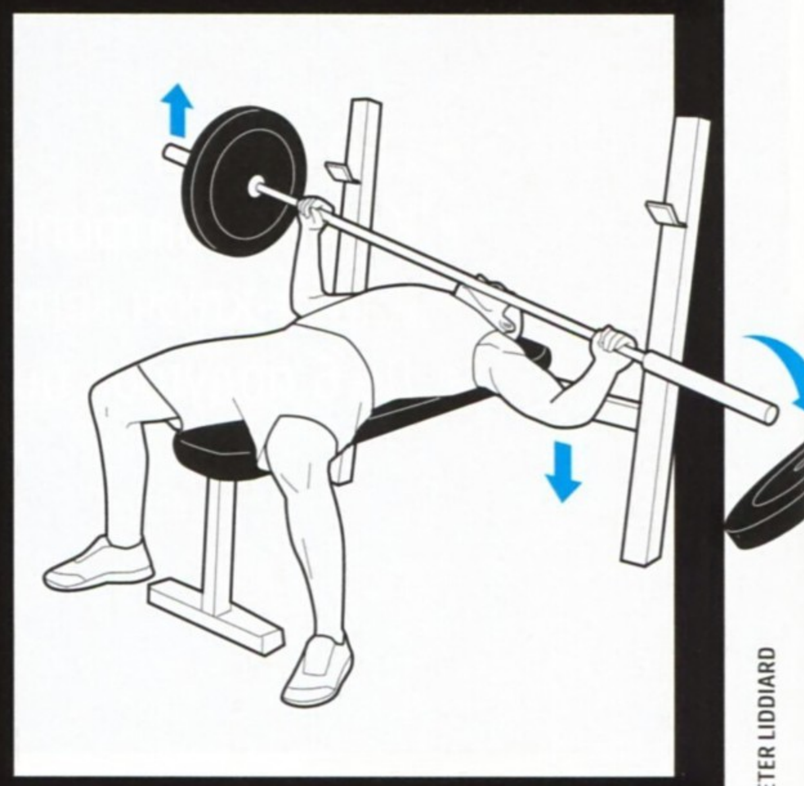
1. Если есть кому тебя подстраховать, то дальше можешь не читать. Если тренируешь мышцу в гордом одиночестве, то, прежде чем ложиться под гриф, сними замки, которые держат блины. Все-таки соскользнувший диск — это не так страшно, как продавленная грудь.

2. Когда почувствуешь, что не можешь вернуть штангу на место, используй оставшуюся силенку, чтобы аккуратно опустить снаряд на грудь. Но ни в коем случае не бросай гриф себе на ребра, поддерживай его руками, насколько хватает сил.

3. Доминантную (то есть сильнейшую, правую например) руку аккуратно перемести по грифу к блинам и приподними ею штангу — диски с противоположного (левого) конца немедленно соскользнут.

4. Как только сбросишь левый груз, проделай то же самое с правым. Но только держи гриф крепким хватом, иначе, избавившись от половины блинов, он катапультой улетит вверх под весом другой половины.

5. Поставь гриф на место, вздохни с облегчением и в следующий раз попроси кого-нибудь подстраховать тебя.



P.S. УЧЕНЫЕ УТВЕРЖДАЮТ: ЧЕМ КРЕПЧЕ ЖМЕТ РУКУ МУЖЧИНА, ТЕМ ДОЛЬШЕ ОН ПРОЖИВЕТ. ДЕЛАЙ УПРАЖНЕНИЕ "ТИСКИ"!

ИЛЛЮСТРАЦИИ: PETER LIDDIARD

Journal-plaza.net

НЕ ШУТКА НИЖЕ ПОЯСА

Сегодня коротко поговорим о главном. Ты чувствуешь, что с твоей эрекцией что-то случилось, но не знаешь, нужно ли обращаться к врачу. Да и к какому именно? Рассказываем.

ЭТО ИМПОТЕНЦИЯ?!

Любой уролог тебе скажет, что малоприятные неожиданности случаются со всеми. "Мы не секс-машины, – успокаивает врач высшей категории Олег Юнкер. – Наша эрекция зависит от того, что мы ели, как себя чувствуем, какое у нас настроение, приятен или неприятен нам половой партнер, – факторов много. Однако если история повторяется, если в этих сбоях появляется закономерность, то лучше навестить врача". И не пугай себя страшным словом "импотенция". Всемирная организация здравоохранения уже давно советует врачам заменить его "эректильной дисфункцией" (это когда диагноз уже поставлен) или "нарушением эрекции" (если приговор еще не вынесен).

У нарушения эрекции есть вполне медицинская расшифровка: недостаточная тумесценция (т.е. набухание) полового органа, невозможность его введения во влагалище, исчезновение эрекции во время полового акта, невозможность закончить половой акт (отсутствие семяизвержения). Если эти симптомы стали обычными и дают о себе знать на протяжении трех месяцев, проблему надо решать.

Уролог

Он первый, кто должен узнать о твоих делах. Его задача – тщательно собрать все твои жалобы, чтобы наткнуться на причину проблем (а если ты не привык говорить на подобные темы с посторонними мужчинами, тебе предложат заполнить опросный лист). Он назначит стандартные клинические исследования, чтобы исключить такие неприятности, как, например, инфекция или воспаление простаты. Если необходимо, он сделает исследование сосудов полового органа (так называемая фармпроба), чтобы исключить нарушение притока/оттока крови. И если после всех этих процедур уролог ничего не найдет, он будет вправе заподозрить, что причина твоих трудностей лежит в психоэмоциональной сфере. Вот тогда он направит тебя к другому специалисту.

Сексопатолог...

...а также сексолог, психотерапевт, психолог и другие специалисты, по идее, должны увидеть тебя только после уролога. Ведь первое, о чем спросит тебя хороший сексопатолог: был ли ты на приеме у уролога и прошел ли необходимое обследование там? Если был и прошел – то добро пожаловать. Область интересов сексологов и сексопатологов – это связанные с сексом ментальные проблемы: так называемая психогенная эректильная дисфункция (проблемы с эрекцией, вызванные исключительно тараканами в твоей голове) и прочие нарушения сексуальной жизни. Однако решать, какого именно рода у тебя неприятности – ментального или фундаментального, – ты должен не в одиночку, а все с тем же урологом.

Эксперт: Олег Юнкер, уролог-андролог, врач высшей категории

ФОТО: DIOMEDIA

P.S. У ТЕХ, КТО ВЫКУРИВАЕТ ПАЧКУ В ДЕНЬ, РИСК НАРУШЕНИЯ ЭРЕКЦИИ НА 60% ВЫШЕ, ЧЕМ У ТЕХ, КТО НИКОГДА НЕ КУРИЛ

Journal-Mags.net

ВЫИГРЫВАЙ ПО ОЧКАМ

Вот ты решил заняться едва ли не самым полезным видом спорта и записался в бассейн. Хорошо. Мы поможем тебе подобрать правильные очки для плавания.

Главное

● **Плотно ли прилегают?** Надень очки, не натягивая резинку на голову, — просто прижми их к глазницам. Присосались и держатся? Это верный признак того, что очки сидят как нужно и не будут пропускать воду.

● **Не давят ли?** А теперь надень резинку как положено и натяни ее. Не врезаются ли очки в переносицу? Не давят ли больно вокруг глаз? Ведь даже маленький дискомфорт через 15 минут плавания станет проблемой.

Какой цвет выбрать

● **Прозрачные стекла** позволяют увидеть окружающую обстановку без искажения. Лучше всего подходят для плавания в закрытых бассейнах или в мутноватой воде.

● **Сине-фиолетовые стекла** умеренно защищают от солнечных лучей, но при этом не слишком затемняют реальность. Удобны в открытой воде при переменной облачности.

● **Темные зеркальные стекла** отлично защищают от отраженных солнечных лучей. Идеальны для лета, юга, безоблачного неба.

● **Желтые стекла** — поистине универсальное оружие. Если темно — они добавляют цвета, если слишком ярко — смягчают свет.

ДЛЯ СОРЕВНОВАНИЙ

● Сверхлегкие и очень узкие, они оказывают минимальное сопротивление воде, благодаря чему спортсмен (то есть ты) выигрывает доли секунды у соперников.

● Комфорт приносится в жертву скорости: у очков нет широкой резиновой прокладки, которая мягко всасывается в глазницу. Такие модели — для спринтеров.

ДЛЯ ТРЕНИРОВОК

● Традиционные — не такие мелкие, как очки для соревнований, и более удобные — благодаря обычной упругой прокладке, мягко прилегающей к голове. Хороши для долгих заплывов в бассейне.

● Обрати внимание: существуют модели с покрытием, предотвращающим запотевание стекол изнутри, а также модели, где стекла с диоптриями — для тех, кто носит очки, но не носит линзы.

ДЛЯ ОТКРЫТОЙ ВОДЫ

● Большие стекла обеспечивают хороший обзор (мало ли что там, в этой открытой воде), а широкая прокладка — качественное присасывание очков к лицу.

● Помни, что ни эти очки, ни спортивные с тренировочными не предназначены для погружения глубже 2-3 метров. Ты и сам поймешь почему, когда из-за возросшего давления они буквально вопьются тебе в глаза.

ОТВЕТЫ НА ЗАДАНИЯ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В ОКТЯБРЬСКОМ НОМЕРЕ MH ("НЕБОЛЬШАЯ МОЗГОТРЯСКА", СТР. 42)

1.

2. Тут все просто. Если сумма чисел в каждой строке равна 110, то сумма вообще всех чисел в таблице — 110 x 4 = 440. Теперь несложно вычислить сумму чисел последнего столбца: 440 – 90 – 105 – 125 = 120.

P.S. ANTI-FOG, НЕЗАПОТЕВАЮЩЕЕ ПОКРЫТИЕ ДЛЯ ПЛАВАТЕЛЬНЫХ ОЧКОВ, МОЖЕШЬ НАНЕСТИ САМ — ОНО ПРОДАЕТСЯ В ВИДЕ СПРЕЯ

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

ПИШИ ГРАМОТНО

Рабочая переписка — дело серьезное. Хотя бы потому, что твои проколы и глупости еще долго могут храниться в виде маленького конвертика в чьем-то почтовом ящике. Вот несколько советов, которые помогут тебе работать с электронной почтой грамотнее.

1 Тема письма — это важно. Именно по теме письма получатель судит о том, стоит его открывать или нет. Потрудись вместо краткого "Не получается" написать что-нибудь более емкое и понятное, хотя бы "Заказ по изготовлению надувных медведей не будет выполнен в срок". Однако тема письма не должна быть обширнее десяти недлинных слов — иначе она не влезет целиком в строку папки "Входящие" и все равно будет выглядеть туманной.

2 Если нужно отправить вместе с текстом несколько файлов большого размера, не делай этого: не влезут либо в письмо, либо в почтовый ящик адресата. Залей их на какой-нибудь файлообменник (ex.ua, dropbox.com), а в текст письма вставь лишь ссылки. И не забудь запаролить конфиденциальные файлы (а пароль не забудь указать в письме).

3 Не отправляй важные письма в пятницу вечером. В выходные их никто читать не станет, а в понедельник твой адресат, заваленный работой и письмами с предложением купить виагру за полцены, может случайно удалить твое письмо или просто его проигнорировать.

4 Не забывай обращать внимание на количество отправителей полученного тобой письма и, если их несколько, при ответе нажимай "Ответить всем". Иначе может получиться нешуточная неразбериха из-за того, что один адресат получит ответ, а другие — нет.

5 Не злоупотребляй меткой "Важное". Это классическая проблема мальчика, который слишком часто кричал: "Волк!" Если каждое твое письмо будет помечено как "Важное", люди перестанут воспринимать их таковыми и в один прекрасный день могут не обратить внимания на действительно важное сообщение.

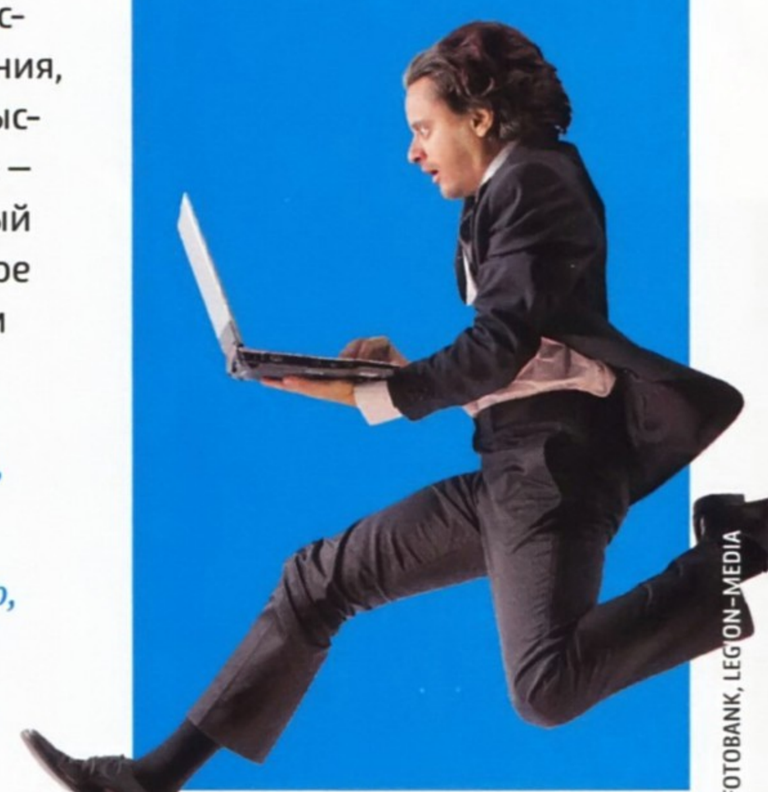
6 При длительной переписке с одним человеком не стоит все время отвечать на его письма и бесконечно растягивать цепочку цитирования, в которой сложно что-то отыскать. Обсудили один вопрос — приступили к другому. Новый предмет обсуждения — новое письмо с точным указанием темы в поле "Тема".

Эксперты: Ирина Никулина, генеральный директор кадрового агентства ProfiStaff; Ирина Антоненко, руководитель группы по подбору персонала Кадрового центра ЮНИТИ

РАБОТА ПОДОЖДЕТ

Еще раз о том, почему все рабочие дела важно оставлять на работе.

Свежие исследования подтверждают давние опасения: все, кто по пути с работы домой и дома продолжает делать рабочие дела на телефоне/планшете/ноутбуке, подвержены повышенному риску схватить какую-нибудь физиологическую или психологическую болячку. Недавний опрос английских офисных работников показал: 64% из них продолжают решать рабочие вопросы не на работе, за что и страдают. 66% этих сверхработяг жалуются на регулярные боли в спине и в голове (главная причина — неправильная осанка при работе на компьютере), 24% желают, чтобы в офисе открылся кабинет психологической консультации. Какой вывод сделаешь из этой заметки? Правильно: ушел с работы — отключился от нее. Здоровье-то не заработаешь.



P.S. 71,8% ОТ ВСЕЙ КОРРЕСПОНДЕНЦИИ, КОТОРАЯ ПЕРЕСЫЛАЕТСЯ ПОСРЕДСТВОМ ЭЛЕКТРОННОЙ ПОЧТЫ, СОСТАВЛЯЕТ СПАМ

ФОТО: GETTY/FOTOBANK, LEGION-MEDIA

Journal-Mag.net

ТЫКВА ПРЕВРАТИТСЯ В АД

Если страшная тыквенная голова на Хеллоуин — не твоя история, листай журнал дальше. Если хочешь сделать действительно впечатляющую штуковину — следуй нашим советам.

МАТЕРИАЛ

Нужна относительно большая овальная ярко-оранжевая тыква без травм и подгнивших боков. (Подсказка: свежая зрелая тыква весит больше, чем кажется со стороны.) И еще обрати внимание на хвостик. Хорошо, если он есть: благодаря твоей фантазии он может превратиться в элемент изящного берета или стать частью роскошной бородавки.

РАБОТА

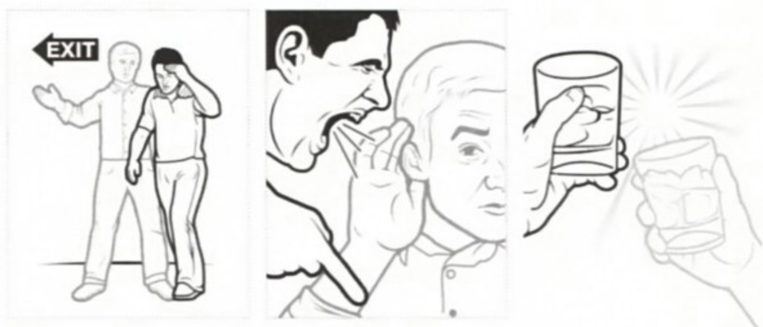
Выковыривать внутренности и прорезать глаза-носрот — прошлый век. Будь настоящим скульптором. Для этого понадобится инструмент — так называемый стек-петля (ищи в художественном салоне), который обычно используют для моделирования из глины, пластилина и т.д. Держи перед глазами картинку рожи, которую хочешь изваять, и твори.

ПРЕДСТАВЛЕНИЕ

Поскольку твоя тыква отнюдь не светильник с отверстиями, засовывать внутрь свечу бесполезно. Вместо этого подсвети ее с одной стороны яркой лампой, чтобы тени добавили адскому лику драматизма. И еще: сбрызни вырезанную рожу лимонным соком, чтобы она не обветрилась и не потемнела раньше времени. И не забудь сфотографировать.

ШУМО-ПОДАВЛЕНИЕ

Приятель чем-то расстроен (допустим, всухую проиграла его любимая команда). Пребывает в нездоровом задоре, рвет и мечет и вообще готов испортить гулянку, на которой вы оказались вместе. Как успокоить буяна*?



1

ВЫВЕДИ

Если у парня накипело, то ничего не поделаешь. Он как собака, с которой со вчерашнего дня не гуляли и тут наконец вывели на улицу: пока не изольет всю душу — не успокоится. Вот и ты поступи с ним, как с собакой: выведи товарища из помещения на свежий воздух. Пусть он поутомляет своим настроением тебя, а не всю компанию.

2

ВЫСЛУШАЙ

Не разоряйся на фразочки вроде: "Вася! Успокойся!" Вася от твоих слов не успокоится, а лишь еще больше распалится (разозленный человек меньше всего хочет слышать о том, как он разозлен). Поэтому пусть продолжает кричать и ругаться — лучше уж пять минут воплей, чем недовольное рычание на весь оставшийся вечер.

3

РАЗВЕЙ ТОСКУ

Вася выговорился? Теперь можно вести его обратно в компанию. И не постесняйся предложить ему какой-нибудь микстуры, причем покрепче. Пивом он может быстро накидаться и войти в еще больший раж, а какой-нибудь ароматный скотч будет цедить не спеша, утихнет и через полчаса уже не вспомнит, что было причиной шума и ярости.

***Вздорного, не умеющего пить и жаждущего чужой и своей крови человека описанным способом не утихомирить. Но мы надеемся, что в твоем окружении таких и не водится.**

P.S. НАЙДИ В ИНТЕРНЕТЕ ТЫКВЫ РЭЯ ВИЛЛАФЭЙНА (RAY VILLAFANE) — ТЫ БУДЕШЬ ГЕРОЕМ, ЕСЛИ СОТВОРИШЬ НЕЧТО ПОДОБНОЕ

Journalnaya.net

Не забудь в этом месяце...

послушать

9 НОЯБРЯ

"Ленинград"

Киев, Stereo Plaza

Неизвестно, исполнит ли "Ленинград" на этом концерте свою нетленную песню про выборы, но в любом случае скучно не будет. Шнур гарантирует. Для более полного отрыва можешь облачиться в "розовый костюм спортивный, кеды на липучках". И усы отрастить не забудь!

12 НОЯБРЯ

Garbage

Киев, Дворец спорта

Одна из самых популярных альтернативных групп 90-х посетит Киев в рамках турне в поддержку свежего альбома Not Your Kind of People. И судя по тому, что у новых клипов на YouTube не меньше просмотров, чем у старых хитов, а билетов на многие концерты тура уже не осталось, Ширли Мэнсон со товарищи в отличной форме.

16 НОЯБРЯ

"АртПоле-2012" November Party

Киев, Stereo Plaza

World music в ассортименте: британцы Transglobal Underground, поляки Volosi, а также совместный проект "ДахаБраха" и Port Mone — "Хмелева Project".

посмотреть

С 1 НОЯБРЯ

"007: Координаты "Скайфолл"

К 50-летнему юбилею бондианы на экраны выходит 23-й фильм о приключениях агента 007. Смело иди за билетами, и ты увидишь то, за что мы и любим эту бесконечную эпопею.

С 8 НОЯБРЯ

"Операция "Арго"

Джордж Клуни спродюсировал фильм своего друга Бена Аффлека. Они пригласили Джона Гудмана, Алана Аркина и других хороших парней и сняли картину, основанную на реальных событиях. 1979 год, революция в Иране, американские заложники и самый безумный план по их спасению.

С 15 НОЯБРЯ

"Экипаж"

Самолет Уипа Уитакера попадает в опасную ситуацию, но Уип виртуозно его сажает и становится героем. Однако в том, что такое случилось, виноват, похоже, Уип, так что теперь ему приходится наблюдать, как авиакомпания пытается уйти от ответственности. Новый фильм Роберта Земекиса с Дензелом Вашингтоном в главной роли — должно быть интересно.

* Кинопрокатные компании могут изменить дату выхода фильма и его название. Следи за киноафишей.

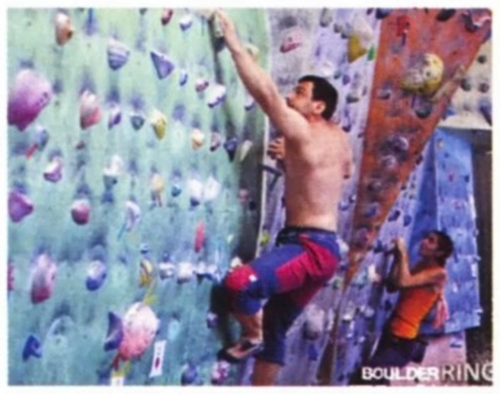
посетить

11 НОЯБРЯ

Финальный кубок BoulderRING Осень-2012

Киев, скалолазный центр Jiwa

Кроме призов, адреналина и интереснейших боулдерингов, подготовленных для участников лучшими спортсменами Украины и мира, здесь есть дополнительный бонус — возможность стать звездой YouTube в лучшем смысле этого слова, ведь с соревнований ведется прямая интернет-трансляция.



16-18 НОЯБРЯ

Winter Sport eXtreme

Киев, "КиевЭкспоПлаза"

Новинки снаряжения для всех видов зимнего экстрима, актуальные коллекции одежды для лыжников, сноубордистов и всех остальных любителей получить максимум удовольствия от холодного времени года, а также все для горного туризма. Новые направления для зимнего отдыха и самые актуальные предложения от ведущих туроператоров. Даже если тебе понадобится ратрак, ты сможешь выбрать подходящий.

поиграть

Need for Speed Most Wanted

Платформы: PC, Playstation 3, Xbox 360

Похоже, это самый ожидаемый гоночный блокбастер года. Игра обещает сломать привычные каноны жанра: тебя ждет открытое во всех смыслах пространство, в котором с самого начала доступны все машины. Ты только не торопись переносить полученные в игре навыки на реальную дорогу, а то дожди, гололед, и вообще. Релиз новой NFS — 1 ноября.

The Last Driver

Платформы: iPhone, iPad

Еще одна история про быструю езду, но гораздо более безумная и беспощадная. Мир рушится сразу из-за всего — ядерного взрыва, нашествия зомби и вторжения инопланетян. Шанс спастись только один — очень-очень быстро ехать, забыв о правилах дорожного движения и о том, что к врагам можно испытывать жалость.

P.S. 28 НОЯБРЯ NOIZE MC БУДЕТ ПЕТЬ, ФРИСТАЙЛИТЬ И ГОВОРИТЬ СО СЦЕНЫ УМНЫЕ ВЕЩИ В CRYSTAL HALL

ФОТО: BOULDER.OD.UA, SXC.HU, ДМИТРИЙ КУЦ

Journalistsoul.net

54 Спорт
На поле планки грохотали

58 Организм
Секретные материалы: о чем молчит твой пенис

62 Пропитание
Кошмар на улице мяса: сегодня его съедят сырым

На поле планки грохотали

У прыгунов в высоту в буквальном смысле есть та самая планка, которую нужно преодолеть. Золотой призер Олимпиады в Пекине Андрей Сильнов знает, как достигать высот, и готов рассказать тебе.

ЗАПИСАЛ: АРТЕМ БЕТЕВ; ФОТО: КИРИЛЛ ЛАГУТКО

Journal-plaza.net

АНДРЕЙ СИЛЬНОВ

Родился: 09.09.1984
Рост: 198 см
Вес: 83 кг
Фосбери-флоп: 2 м 38 см
Ножницы: 2 м 20 см
Перекидной: 2 м 10 см
Золотой призер Олимпиады-2008, чемпион Европы – 2006, бронзовый призер мира по прыжкам в закрытом помещении – 2006.

СИЛЬНОВ О ТОНКОСТЯХ

1 Техника

В начале прошлого века спортсмены прыгали только ножницами – как бы перешагивая боком планку. Когда возможности этой техники были исчерпаны, появился перекидной – прыгун перелетает через планку боком, будто запрыгивая на лошадь. Этим способом Валерий Брумель установил шесть мировых рекордов. А в конце 60-х на смену перекидному пришел фосбери-флоп, по имени изобретателя этой техники Дика Фосбери. Спортсмен прыгает спиной и как бы "облизывает" телом перекладину – большая часть веса его тела все время находится ниже перекладины.

2 Дуга

Чтобы высоко прыгнуть фосбери-флопом, к планке нужно подбегать по траектории, напоминающей перевернутую букву J. Палочка у "джей" – это разбег, мне обычно нужно девять шагов. "Крючок" этой буквы у нас называется "дуга". Вспоминай школьную физику: при переходе с прямого движения на дугу возникает центробежная сила, помогающая преобразовать горизонтальную скорость в вертикальную. Дуга – это три шага, но есть спортсмены, которые прыгают на четыре. Бывает, форму дуги приходится менять по ходу выступления – например, если не бежится, можно перенести точку отталкивания поближе к планке.

3 Прыжок

Разбег производится с точно выверенной на тренировках скоростью. Затем важно точно поставить стопу толчковой ноги в определенной точке и под определенным углом к планке. Оттолкнувшись, надо контролировать положение рук, плеч, таза и головы – от этого зависит траектория полета. А еще важно в полете успеть подтянуть к толчковой ноге маховую, сделать мах, чтобы не задеть планку. Толчковая нога может быть правой и левой, но большинство прыгает с левой.

4 Рекорды

Говорят, в нашем виде спорта "достигнут потолок рекордов". Кубинец Хавьер Сотомайор еще в 1993-м прыгнул на 2 м 45 см, и с тех пор никто даже повторить этот результат не смог. Возможно, в то время за спортсменами еще не так строго следил антидопинговый комитет. Как бы то ни было, мы постепенно приближаемся к результату Сотомайора, и я уверен, что его рекорд обязательно будет побит. Например, Иван Ухов в этом году прыгнул на 2 м 39 см.

5 В мире

На соревнованиях в Донецке в 1985 году наш соотечественник Рудольф Поварницын первым в мире преодолел высоту 2 м 40 см. Вот, пожалуй, и все, чем может гордиться Украина. Сейчас за призовые места идет борьба между Россией и Америкой. На третьем месте – англичане, в последнее время подтянулись греки, у них хорошая школа.

6 Экипировка

Наши шиповки отличаются от беговых. У тех, что для бега, шипы есть только в средней части подошвы – бегуны приземляются и толкаются этой частью стопы. У прыжковых шипы на пятке и носке. На носке – для разбега, а на пятке – чтобы было лучше сцепление с дорожкой во время прыжка, так как толкаешься именно пяткой. Между прочим, кроме прыгунов в высоту, шипы на пятки ставят только метатели копья.

7 Диета

Прыгун в высоту должен быть высоким, сильным и легким. Почему высоким, понятно – такому спортсмену нужно на меньшую высоту поднимать в прыжке центр тяжести. Чтобы быть одновременно сильным и легким, приходится много тренироваться и ограничивать себя в еде – есть можно все, но помалу. У меня, когда я в восьмом классе начал серьезно заниматься прыжками, зубы от голода сводило, а сейчас ничего – привык.

8 Шест и другие виды спорта

Я пробовал прыгать с шестом ради интереса, но заниматься этим не хотел бы. У шестовиков все по-другому. В нашей дисциплине главное – работа телом. А там важную роль играет шест, вернее его жесткость. Тебе подняли высоту – нужно сделать так, чтобы в следующей попытке шест согнулся с большим усилием и сильнее тебя бросил вверх. Когда есть время, я еще могу поиграть для себя в волейбол или баскетбол. А вот на футбольное поле стараюсь не выходить – слишком травмоопасно.

Journal-Data.net

На поле планки грохотали

ДАВАЙ, ВЫКЛАДЫВАЙ

Прыжок в высоту вместе с разбегом занимает пару секунд, но за эти мгновения спортсмен должен продемонстрировать идеальную технику и взрывную мощность. Сильнов рассказывает, как подготовить себя к выполнению такой задачи.

1. Развивай мощность

Чтобы в нужный момент мощно оттолкнуться и как можно выше полететь, требуется взрывная работа. К ней нужно готовить не только ноги, но и все тело. Именно для этого мы, например, толкаем ядро.

2. Определи цель

Хочешь сделать движение быстро и с максимальной отдачей? Уделяй внимание той мускулатуре, которая нужна для этого движения. Силовая составляющая прыжков в высоту — это толчок, поэтому его мы и отрабатываем. Например, мы много прыгаем в длину в яму с песком.

3. Береги силу

Если тебе нужно выполнить сложное движение, например такое, как в нашей дисциплине, на тренировках необязательно выкладываться в полную силу. В первую очередь отрабатывай технику, не задирая планку до предела. Мы никогда не пытаемся прыгать рекордные высоты, когда готовимся, — для этого есть соревнования.

4. Выноси все

Не забывай про выносливость. Она нужна не только для выступлений на соревнованиях. Ведь благодаря ей ты можешь выполнить бóльшую работу на тренировке, а значит будешь сильнее и быстрее. Да и когда прыгаешь на результат, выносливость не помешает, ведь приходится выполнять в среднем по 12-15 попыток. Сразу после соревнований мы начинаем работать именно над выносливостью. Много бегаем, много работаем со штангой. ■

АНДРЕЙ СИЛЬНОВ О ПОТОЛКАХ, КОТОРЫЕ НАДО ПРОБИВАТЬ ГОЛОВОЙ

ДОПРЫГАЛСЯ

Я пошел в легкую атлетику в первом классе в городе Шахты — там прожил все детство и юность. Уже в девятом классе я выполнил норматив КМС — 2 м 02 см, а вот мастера (2 м 15 см) долго не мог прыгнуть. Но мой тренер Евгений Петрович Загорулько в меня верил. Он сказал: "Когда выполнишь мастера, дело у тебя пойдет". Я взял эту планку только через два года. До сих пор помню, как на следующий день поднимался по лестнице в университете и гордо поглядывал по сторонам, — любуйтесь, перед вами мастер спорта.

ПОЗДНИЙ ПИК

На мою первую Олимпиаду — в Пекин — я сначала не прошел. Не успел достичь пика формы к чемпионату страны, на котором решалось, кто поедет на Игры. Занял IV место. Но меня опять поддержал тренер — на этот раз в сборной. Сергей Иванович Старых сказал: "Не расслабляйся, продолжай тренироваться". Через неделю я поехал на соревнования в Лондон и прыгнул там на 2 м 38 см — лучший результат за сезон 2008 года в мире. Тут, конечно, меня включили в олимпийскую сборную, и я взял в Пекине золото с результатом 2 м 36 см.

ТРЕТЬЯ ПОПЫТКА

Уязвимое место у нас, прыгунов, — ахиллесово сухожилие. Я делал операцию на ахилле, долго восстанавливался, но к Олимпиаде в Лондоне старая травма опять дала о себе знать. Как результат, занял в Лондоне XII место. Что ж, буду готовиться к 2016 году — на Олимпиаде в Рио будет моя третья попытка.

Journal-plaza.net

ЭКСПЕРТЫ

ОЛЕГ ЮНКЕР
уролог-андролог, врач высшей категории

ВЛАДИМИР ДАНОВИЧ
уролог, к.м.н.

Так вот ты какой

Вот так всегда: мы готовы часами рассуждать о том, какую гитару в каком году под какую песню разбил Курт Кобейн, а когда именины у родной бабушки — не помним. И с главным предметом мужской гордости та же история: вроде он есть, но как он устроен — тайна и туман. В общем, мы решили познакомить тебя с твоим пенисом поближе.

ТЕКСТ: АРСЕНИЙ ВИНОГРАДОВ

ЕСТЬ ЛЕГЕНДА Когда Бог раздавал мужикам члены, он развесил их на веревочке и предложил каждому достать тот, который понравился. Коротышкам достались самые длинные.

ТЕБЕ ДОСТАЛОСЬ

От чего все-таки зависит его размер?

ОТВЕТ От того же, от чего зависят цвет твоих глаз, форма ногтей, толщина волос и количество родинок на теле. Единственное, что ты с полным правом можешь благодарить или винить, — это твоя генетика, твои предки. Если дед своим орудием по деревне кур гонял, то и внучок, вполне вероятно, достигнет тех же высот. А вот почему дед и прадед такие вышли — неизвестно. Размер члена — это как генетическая рулетка. Никакого воздействия ни на плодовитость, ни на способность к выживанию этот параметр не оказывает (иначе, согласно Дарвину, мы все ходили бы с гигантскими причиндалами). Урологи даже говорят: лучше меньше, чем больше, потому что скромный размер позволит оплодотворить любую женщину, а вот к "переростку" готова не каждая. Еще ты можешь порадоваться, если принадлежишь к европеоидной расе (у азиатов члены меньше), и позавидовать неграм — у них больше. И запомни наконец: чем меньше пенис в неэрегированном состоянии, тем большие фокусы он может вытворять. Изначально очень большой член во время эрекции увеличивается ненамного (особенно в длину), тогда как маленький орган с удовольствием растягивается как вширь, так и вдаль.

КСТАТИ Лишь у 4% мужчин длина эрегированного полового члена превышает 20 см. У всех остальных он меньше, и это норма. Больше — это уже, говоря медицинским языком, отклонение от нормы.

Journal-Uaz.net

Так вот ты какой

ПОД ДРУГИМ УГЛОМ

Угол эрекции неизбежно меняется с возрастом: чем старее мужчина, тем ниже поднимается пенис. Так?

ОТВЕТ Не совсем. Вектор твоей эрекции напрямую никак не связан с возрастом, она на любом этапе твоей жизни должна оставаться такой же бодрой, как сейчас, — и в 18, и в 30, и в 75 лет. Механизм не меняется с возрастом: он либо работает как положено, либо нет. Нарушение же эрекции случается исключительно из-за внешних факторов. Например: нездоровая диета, курение, малоподвижный образ жизни — проблемы с сердечно-сосудистой системой — неизбежное снижение угла эрекции вплоть до полного его исчезновения. Так что закон прост: будешь здоров — будешь всегда готов. Ведь твое возбуждение — это, по сути, вопрос притока крови куда надо. Ничего сложного, ничего удивительного.

КСТАТИ Рамжит Рагхав впервые стал отцом в 94 года и на сей день считается самым старым молодым отцом в мире (матери его ребенка — за 50). Поскольку речь идет о простейшей индийской семье, версию искусственного оплодотворения можешь смело исключить.

РАЗДЕЛИТЕЛЬНАЯ ПОЛОСА

Откуда этот шов посередине мошонки?

ОТВЕТ Так называемый срединный шов — результат эмбриогенеза, то есть твоего внутриутробного развития. Изначально и яички (у будущих мужчин), и яичники (у будущих женщин) находятся в брюшной полости. У женщин все так и остается, а вот у нас тестикулы стремятся наружу и опускаются, причем с разных сторон, каждое в своей оболочке. Потом оболочки срастаются, образуется мошонка, а в месте их соединения остается шов.

КСТАТИ У детей, как и у большинства млекопитающих, есть мышцы, позволяющие втягивать яички обратно в брюшную полость (проведи маленькому человеку пальцем по внутренней поверхности бедра — и увидишь, как это работает). Животные так делают в момент опасности, чтобы сохранить будущее потомство. Мы же почему-то опасности не чувствуем, мышцами этими не пользуемся, и они атрофируются. Впрочем, некоторые индийские йоги эту мышцу каким-то образом осознают и учатся пользоваться ею по своему усмотрению. Представляешь, как это полезно? Тебя лупят в пах, а ты поджимаешься и молча даешь сдачи.

УСЛОВНОЕ СМУЩЕНИЕ

Почему трудно помочиться, когда кто-то смотрит?

ОТВЕТ Потому что ты так воспитан. Вообще мочеиспускание — условный рефлекс, то есть ты можешь его контролировать: можешь начать, остановиться, потерпеть. Однако тебя с детства приучают, что акт мочеиспускания желательно скрывать от посторонних глаз, и вот, когда приходится делать это у всех на виду в привокзальном туалете, срабатывает психоэмоциональный фактор: так нехорошо. И ты стоишь и напрягаешься.

КСТАТИ У неспособности пописать на людях есть специальное название — парурез. Парурез встречается у каждого десятого мужчины.

НЕ ВСЕ ПРОДУМАНО

Что это за белые прыщики на головке?

ОТВЕТ Белые пупырышки на венце головки — это сосочки желез, вырабатывающих смегму (густая субстанция белого цвета, есть у всех, не переживай). У одних они почти незаметные, у других — выступающие, гипертрофированные, однако ни то ни другое не является патологией и не грозит тебе ужасом. Обращать на них пристальное внимание нужно лишь в том случае, если они приносят не только эстетический, но и физический дискомфорт — мешают, травмируются. Вот в этом случае их можно удалить, но такая операция являет-

ВООБЩЕ ТЫ МОЖЕШЬ ГОРДИТЬСЯ: СРЕДИ ПРИМАТОВ ТЕБЕ НЕТ РАВНЫХ — У ЧЕЛОВЕКА САМЫЙ ТОЛСТЫЙ И ДЛИННЫЙ ПЕНИС КАК ОТНОСИТЕЛЬНО РАЗМЕРОВ ТЕЛА, ТАК И БЕЗОТНОСИТЕЛЬНО.

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

Journal-plaza.net

ПРЯМОЙ ВОПРОС

Почему он кривой?

ОТВЕТ Как ты помнишь, в пенисе есть пещеристые, или кавернозные, тела — левое и правое, расположены по бокам. Как любой нормальный парный орган, они асимметричны, не одинаковы (у тебя ведь и глаза различаются, и одна нога чуть больше другой). Вот и получается: если левое кавернозное тело чуть меньше правого, то член посматривает влево. Если правое меньше — то вправо. А если длина проходящей снизу уретры почему-то оказалась меньше длины кавернозных тел, то в состоянии эрекции пенис будет чуть загнут вниз, как спелый подсолнух.

КСТАТИ В природе не бывает прямых членов. Не бывает, и все.

ся скорее косметической, нежели необходимой по медицинским показаниям.

КСТАТИ Смегма, предназначение которой — всего лишь служить естественной смазкой для повседневной эксплуатации твоего механизма, на самом деле штука лютая. Это канцерогенная субстанция, которая может вызывать не только рак головки полового члена у мужчин, но и рак шейки матки у женщин. Обезвредить ее может ежедневная гигиена. Ведь научно доказано, что у обрезанных мужчин, у которых смегме просто негде скапливаться, рака полового члена не бывает.

ИРЕНА, ЭТО ПОНАРОШКУ...

Получает ли мужчина прежнее физическое наслаждение от секса после операции по протезированию пениса?

ОТВЕТ Нет. Восстановление потерянного пениса из тканей руки или ноги — это косметическая операция: воссоздается лишь внешний вид органа, о былой чувствительности речи не идет. Да и вживление протеза в член сохранившийся, но пораженный импотенцией, не проходит бесследно: травмированный хирургическим вмешательством орган сохраняет чувствительность лишь отчасти, и далеко не все мужчины с таким устройством способны достичь оргазма.

КСТАТИ Едва ли не главная функция заново сшитого пениса предельно утилитарна — восстановить нормальный отток мочи, привычный любому мужчине.

Не самый важный

Замечал, наверное, что на холоде член становится малюсеньким? И когда ты сильно нервничаешь или испуган — тоже. Это потому что на морозе кровь аккумулируется внутри тела: черт с ними, с конечностями, главное, чтобы внутренние органы уцелели. То же и во время стресса: кровь приливает к мышцам, ответственным за движение (бей или беги!), а от отростков вроде пальцев, носа и пениса — отливает. Вот и суди сам: твой организм в экстренных ситуациях не придает пенису такое уж большое значение, какое придаешь ему по жизни ты. Как думаешь, кто из вас прав? ■

МЭН ХЕЛС

МЕРЕЖА КЛІНІК ДЛЯ ЧОЛОВІКІВ

ПОТУЖНІ ЕРЕКЦІЇ ДЛЯ ЯСКРАВОГО СЕКСУ

ЛЮБІ ЧОЛОВІКИ!

Надточна діагностика еректильної дисфункції та корекція дефіциту тестостерону в ультрасучасних клініках «МЕН ХЕЛС»!

вартість консультації 75 грн.

ТІЛЬКИ У НАС АНАЛІЗИ БЕЗБОЛІСНІ

ЛІЦЕНЗІЯ МОЗ УКРАЇНИ АГ № 598765 від 03.05.2012

Київ, Лук'янівка, вул. Пимоненка, 10-А

(044) 500-20-55

mhclinic.com.ua

Реклама

Journal-plaza.net

Сырой нашего времени

Мы придумали, как ты можешь сэкономить на готовке и электричестве (или на чем там у тебя работает кухонная плита). Для этого тебе понадобятся кусок свежего мяса, острый нож и пара чистых рук. А мы расскажем, почему есть сырую говядину — это даже полезно.

ТЕКСТ: АЛЕКСЕЙ ЗИМИН

ЕСТЬ ВО СНЕ СЫРОЕ МЯСО — к каким-то там неприятностям, говорят сонники. Поглощать его бездумно наяву — к таким неприятностям, которые тебе и не снились. Чтобы ты понимал: мясо варят (жарят, парят) вовсе не для того, чтобы оно лучше переваривалось. А чтобы уничтожить проникшие в него болезнетворные бактерии, личинки червей и разные инфекции.

Что есть нельзя

Точно нельзя тащить в рот сырую свинину, потому что свиньи всеядны. Животное при жизни слопало что-то не то, и вот у тебя в тарелке — свиной цепень или трихинелла. Концентрация личинок цепня в свинине неравномерна, поэтому даже от ветеринарного контроля они могут ускользнуть.

Не советуем есть в сыром виде мясо птиц — оно может быть поражено палочками сальмонеллы (термическая обработка их убивает).

ЭКСПЕРТЫ

МАРИАННА ТРИФОНОВА
диетолог Центра эстетической и восстановительной медицины "Эмеральд"

ИРИНА РУСС
диетолог Европейского медицинского центра

ВАДИМ ЧЕРНОГОЛОВ
эндокринолог, к.м.н.

ФОТО: ТАТЬЯНА ШКОНДИНА

Journal-Club.net

Сырой нашего времени

Баран вроде чистый и щиплет травку, но его мясо слишком жесткое и в сыром виде попросту безвкусно.

Что есть можно

Выбор у нас довольно скудный — в сыром виде можно есть только говядину, поскольку коровы питаются растительной пищей и реже переносят всякую заразу. Парное мясо только что забитого бычка — хорошо, но жестковато. Охлажденная, отлежавшаяся говядина из магазина — тоже хорошо и даже мягче (бери вырезку, она самая нежная). Лучший вариант — мясо, подвергшееся шоковой заморозке (при температуре до –40°С). Вредоносные бактерии точно будут уничтожены, а структура мяса не страдает, как это бывает при заморозке обычной. Только не забудь его разморозить, перед тем как есть.

В чем польза

В говядине много железа, фосфора и витаминов группы В, которые активируют процесс сжигания жира в организме. Еще в ней есть цинк, необходимый для нормальной работы головного мозга. Особенно важно пополнять запасы цинка транжирам, которые его спускают на прекрасный пол, — во время эякуляции мы теряем примерно треть суточной нормы этого микроэлемента. При жарке (а особенно — при варке) полезные вещества вымываются, расщепляются и т.д. Например, витаминов С и B_2 в говядине после термической обработки остается на 40% меньше.

Как реагирует организм

В здоровом организме сырое мясо переваривается без проблем. Более того: в сыром мясе остаются некие собственные ферменты, которые при контакте с желудочным соком тоже включаются в процесс переваривания. В результате какое-нибудь карпаччо усваивается в ЖКТ за пару часов, в то время как жареная

ПЛОТСКИЕ УТЕХИ

После того как ты начитался аппетитных и не очень подробностей о сыром мясе, самое время его наконец взять и съесть. Придать этому кровожадному ритуалу немного эстетичности помогут наши рецепты и советы.

ТАРТАР ИЗ ГОВЯДИНЫ

Рецепт от шеф-повара ресторана "Джу-Джу" Алексея Каневского

НА ДВЕ ПОРЦИИ

300 г говяжьей вырезки
6 перепелиных яиц (вариант – 4 куриных)
3 ч. л. мелко нарезанного клубня лука-шалота
6 стрелок лука-сибулета (вариант – зеленый лук)
2 ч. л. мелко нарезанных каперсов
4 ч. л. дижонской горчицы
3 ч. л. оливкового масла extra virgin
6 кусочков хлеба (на свой вкус)
Соус табаско – на кончике ножа
Соль, перец

КАК ГОТОВИТЬ

1. Очисть вырезку от излишков жира, наруби мясо ножом как можно мельче, не оставляя ни малейшей жилки (иначе его будет очень сложно и неприятно жевать)*.

2. Разбей 4 перепелиных (или 2 куриных) яйца в миску, добавь дижонскую горчицу, масло, соль, перец, лук-шалот и каперсы и все перемешай.

3. Вывали в ту же миску нарубленное мясо. Снова все хорошенько перемешай вилкой.

4. Кусочки хлеба подсуши в духовке или на сковороде.

5. Выложи мясо через круглую форму на тарелки. Аккуратно плюхни прямо по центру сырой яичный желток и сверху укрась всю конструкцию парой перышек лука. Подавай на стол с гренками.

*Шеф-повар приставил нам к горлу половник и настоятельно просил тебе передать, что мясо нужно рубить только ножом – никаких мясорубок, блендеров и офисных шредеров (прокрученное в них мясо теряет часть своих вкусовых качеств).

Journal-plaza.net

отбивная может болтаться там часов 5-7. Но все же: мы не рекомендуем есть сырое мясо часто и помногу. Хотя бы потому, что никто из нас не поручится, что у него идеально здоровый желудок.

Где покупать

Если хочешь съесть мясо сырым, не покупай его на рынке. Оно там, конечно, проходит ветконтроль, и приветливый златозубый мясник будет клясться тебе здоровьем в свежести туши. Но даже за пару-тройку часов на прилавке кусок говядины может стать прекрасным хранилищем бактерий. Иди в крупный супермаркет, где можно выбрать еще ни во что не завернутый кусок и где ты всегда можешь попросить персонал показать сертификат, накладную, почетную грамоту или другой документ, подтверждающий происхождение мяса и дату его завоза в магазин. Главное, не покупай мясо, затянутое в пленку. При такой фасовке в нем накапливается кровь — идеальная среда для развития болезнетворных микроорганизмов.

На что смотреть

1. Говядина должна иметь спокойный красный цвет (без дополнительных серовато-зеленовато-синеватых оттенков). Яркий алый цвет может свидетельствовать о неоднократной заморозке и разморозке куска или обработке его специальными растворами.
2. Кусок должен быть упругим — если ткнуть в него пальцем, ямка тут же разгладится. Никакой слизи быть не должно. Если вляпался во что-то склизкое, значит бактерии уже тут как тут, и эта противная субстанция — результат их деятельности.
3. Обходи стороной мясо с тонкой бледно-розовой или бледно-красной корочкой от подсыхания и с так называемым "загаром" (бронзовым оттенком).
4. Учти, мясо должно именно пахнуть, а не вонять. И даже не пованивать. ■

КАРПАЧЧО ИЗ ГОВЯДИНЫ С АРОМАТНЫМИ ТРАВАМИ

Рецепт от шеф-повара ресторана "Мясной клуб" Романа Шубина

НА ДВЕ ПОРЦИИ

- 300 г говяжьей вырезки
- 100 г помидоров черри
- 6 тонких ломтиков пармезана
- 2 ст. л. нарезанного стебля сельдерея
- 4 веточки тимьяна
- 2 веточки розмарина
- 5 ст. л. оливкового масла extra virgin (а лучше всего — лигурийское первого холодного отжима)
- 1½ стакана рукколы
- 1½ стакана петрушки
- Крупная морская соль, свежемолотый черный перец по вкусу

КАК ГОТОВИТЬ

1. Затяни вырезку пищевой пленкой. Получившуюся колбаску положи в морозилку на 30-40 минут. Охлажденное мясо легче нарезать.

2. Смешай веточки рукколы с петрушкой и сельдереем, посоли, поперчи, выложи на блюдо вместе с помидорами черри, разрезанными пополам. Укрась конструкцию кусочками сыра.

3. Удали пленку с мяса и нарежь его острым ножом поперек волокон ломтиками толщиной 1-2 мм (ширина зависит от размера вырезки — обычно это 4-5 см). Нарезанное мясо выложи на салат в виде купола.

4. Посыпь солью, перцем. Листики тимьяна и иголочки розмарина собери с веточек и посыпь на кусочки мяса. Иголочки розмарина предварительно измельчи ножом.

5. Для того чтобы усилился аромат трав, можешь взять глубокую сковороду, раскалить ее и накрыть блюдо с карпаччо на 30-40 секунд — так, чтобы мясо не соприкасалось с ее поверхностью.

ДВИЖУЩАЯСЯ ЦЕЛЬ

В марте 2009 года в Мексике был выявлен новый штамм вируса гриппа H1N1, который потом назвали свиным. Уже в апреле этот вирус был обнаружен в Израиле, Новой Зеландии и Испании.

Воздушные перевозки в 1933 году

Воздушные перевозки в 2010 году

НЕКУДА БЕЖАТЬ

Благодаря развитию авиаперевозок носитель вируса даже из отдаленных районов Африки может попасть в любую другую точку Земли за 2-3 дня. Наша карта показывает, почему грипп за последние 80 лет стал одним из самых распространенных заболеваний в мире.

ПРОФИЛАКТИКА

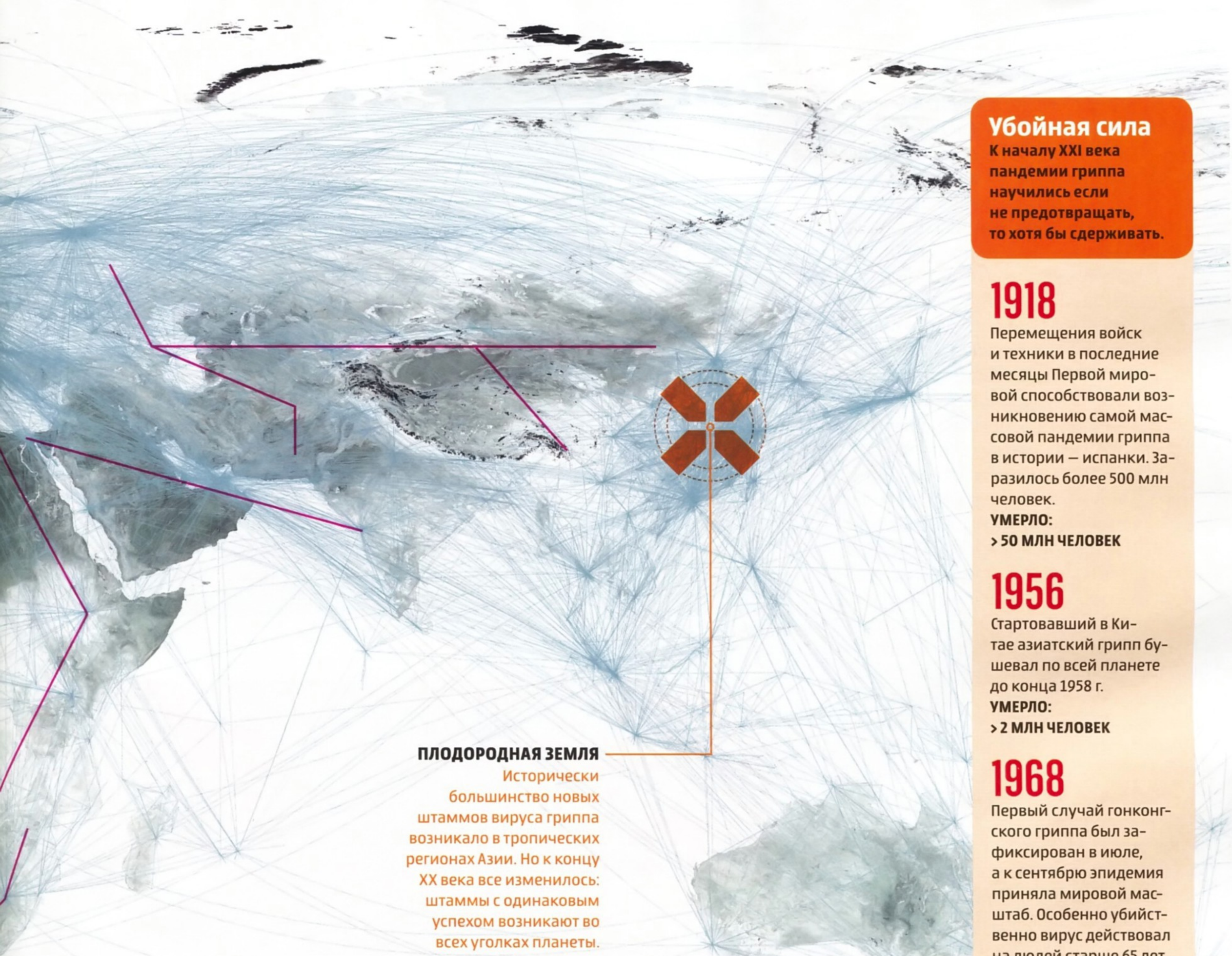
Штамм за горизонтом

Свиной, птичий, гонконгский, испанский – вирусы гриппа бывают на любой вкус, и какой именно ждет тебя следующей зимой, по большому счету, не знает никто. Мы подготовили для тебя план действий на все случаи гриппа.

ТЕКСТ: АРТЕМ БЕТЕВ

ФОТО: OPENFLIGHTS.ORG, LEGION-MEDIA, FOTOIMEDIA

Journal-plaza.net



ПЛОДОРОДНАЯ ЗЕМЛЯ
Исторически большинство новых штаммов вируса гриппа возникало в тропических регионах Азии. Но к концу XX века все изменилось: штаммы с одинаковым успехом возникают во всех уголках планеты.

“Если ты ищешь идеальный вирус, не будет большой ошибкой указать на вирус гриппа, — говорит главный специалист по этой инфекции в мире, советник правительства Великобритании, профессор Питер Опеншоу. — Ни один другой не способен так стремительно меняться и распространяться по миру. Грипп беспощаден и непредсказуем. Это прирожденный убийца”.

Даже обычный сезонный грипп убивает до 500 тыс. людей ежегодно по всему миру. А еще ученые грозят нам новой пандемией — вроде той, что в 1918–1920 годах косила людей миллионами. Откуда она возьмется? Оттуда, откуда они всегда берутся. Птичий грипп, волновавший прессу в 2003–2004 годах, был чрезвычайно результативен (умирало до 60% заразившихся людей), но так и не научился передаваться от человека к человеку. Свиной грипп 2009 года замечательно распространялся среди людей, но не обладал серьезной убойной мощью. Так вот, если эти два штамма поженятся и произведут жизнеспособное потомство — смертоносное и заразное, — никому мало не покажется.

В общем, ты понял, грипп — это не шутка. Поэтому, когда в следующий раз у тебя резко подскочит температура, заболит голова и появится сухой кашель, вызывай врача без промедления — самостоятельно можешь и не оклематься.

Убойная сила

К началу XXI века пандемии гриппа научились если не предотвращать, то хотя бы сдерживать.

1918

Перемещения войск и техники в последние месяцы Первой мировой способствовали возникновению самой массовой пандемии гриппа в истории — испанки. Заразилось более 500 млн человек.
УМЕРЛО:
> 50 МЛН ЧЕЛОВЕК

1956

Стартовавший в Китае азиатский грипп бушевал по всей планете до конца 1958 г.
УМЕРЛО:
> 2 МЛН ЧЕЛОВЕК

1968

Первый случай гонконгского гриппа был зафиксирован в июле, а к сентябрю эпидемия приняла мировой масштаб. Особенно убийственно вирус действовал на людей старше 65 лет.
УМЕРЛО:
> 1 МЛН ЧЕЛОВЕК

2003

Птичий грипп привел к уничтожению десятков миллионов кур, но человеческой болезнью не стал. Смертность при заражении человека от птицы составляла 60%, правда, фатальных случаев оказалось не так уж много.
УМЕРЛО:
359 ЧЕЛОВЕК

2009

Первая за полвека пандемия. Так называемым свиным гриппом переболело примерно 10% населения Земли.
УМЕРЛО:
< 18 ТЫС. ЧЕЛОВЕК

Journalfan.net

Укололся и забыл

Но лучше вообще не доводить дело до врачей. А, к примеру, сделать прививку. Скептики говорят: вакцины неэффективны, так как "они от прошлогоднего вируса, а в этом году появился новый". Все так — подтверждает академик Николай Каверин. Но с одним уточнением. "Новый" вирус — это, как правило, мутировавший старый, уже известный и сохранивший большую часть прежнего генетического материала. Например, этой зимой (по прогнозу ВОЗ) человечество будут атаковать вирусы, похожие на те, с которыми наша иммунная система уже сталкивалась в 2008 и 2009 гг. Потому "старая" вакцина вполне боеспособна в борьбе с новой заразой, хоть спасает и не всегда.

В 2011 году специалисты Университета Миннесоты, Университета Джонса Хопкинса и Исследовательского фонда клиники Маршфилда подняли архивы, сопоставили данные 31 исследования эффективности противогриппозных вакцин 1967–2011 гг. и вывели результат: вакцина на 59% снижает вероятность заболеть. Но имей в виду: прививку нельзя делать людям с ослабленным иммунитетом и в период обострения хронических заболеваний. А еще специфическая стойкость к гриппу развивается в течение двух недель после вакцинации. Так что если получил укол, а через 10 дней заболел — это не прививка слабая, это просто тебе не повезло. В общем, все. В период эпидемий почаще мой руки, кушай витамины и выполняй все рекомендации из этой статьи. А если уж заболел — не ходи на работу, не заражай товарищей. ■

ФАКТОРЫ РИСКА

Профессор Рон Экклз, директор Центра простудных заболеваний при Университете Кардиффа, выделяет три фактора, определяющих риск подхватить грипп на рабочем месте.

A — БЛИЗОСТЬ К ЛЮДЯМ
Как тесно человек контактирует с другими на работе.

B — НАШЕСТВИЕ ЧУЖИХ
С каким количеством людей человек контактирует на работе.

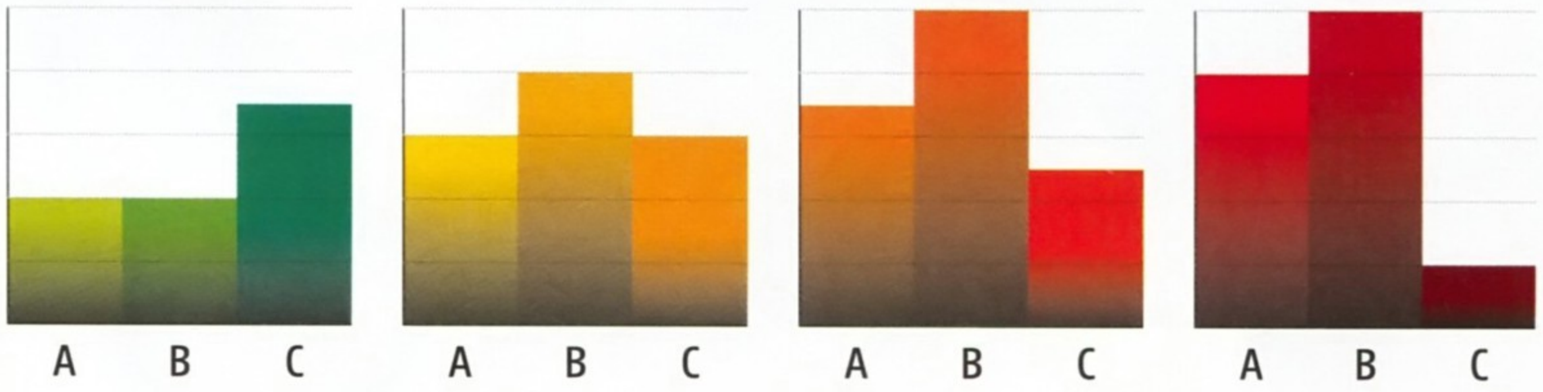
C — ВЕНТИЛЯЦИЯ
Объем свежего воздуха, к которому человек имеет доступ на работе.

НИЗКИЙ РИСК
Фермеры, строители, регулировщики движения

РИСК ЕСТЬ
Офисные работники, военнослужащие, полицейские

ВЫСОКИЙ РИСК
Сисадмины, продавцы

НЕ ПРИБЛИЖАЙСЯ
Водители автобусов, студенты, учителя



Первые симптомы

Почувствовал себя худо? Прежде чем впадать в отчаяние, узнай, грипп у тебя или менее тяжелая болезнь группы ОРВИ — одна из тех, что в народе называют простудой.

	ПРОСТУДА	ГРИПП
Сопли	Всегда	Слизистая носа не затронута
Кашель	Покашливание, кашель с мокротой	Сухой кашель без мокроты
Болит горло	Иногда	Почти всегда
Боль в теле	Редко	Часто
Головокружение	Редко	Часто
Другое	Инфекция среднего уха/синусит	Резь в глазах, озноб

НЕ ПАНИКУЙ

Паника распространяется быстрее гриппа. СМИ любят драматизировать, а новости о грядущей эпидемии — прекрасная возможность нагнать страху. Давай разберемся, какая угроза реальна, а какую раздули редакторы газет и телевидения.

1 НЕ ВЕРЬ ЗАГОЛОВКАМ
Бьющее по глазам слово "ПАНДЕМИЯ" в заголовке вовсе не значит, что мы все умрем. Это всего лишь сообщение, что болезнь определенного типа зафиксирована во многих странах. А протекать болезнь может очень легко. Например, каждую осень случается пандемия насморка.

2 ТЫ В ГРУППЕ РИСКА?
Узнай, угрожает ли опасность лично тебе. К примеру, птичьим гриппом до сих пор заражались только люди, контактировавшие с пернатыми, — фермеры например. От человека к человеку он не передается.

3 ПОГУГЛИ ГРИПП
Введи "грипп" в поисковую строку сервиса Google Trends, задай регион и время поиска. График покажет, сколько твоих земляков искало это слово в заданный период. Если кривая ползет вверх, растет и заболеваемость. Этот показатель обгоняет официальные цифры на две недели.

4 ВЫЛАВЛИВАЙ СЛОВА
Если в сообщениях о надвигающемся вирусе гриппа есть слово "мутация", не напрягайся — вирусы изменяются постоянно. А вот "гибридные" штаммы, например, с участием генетического материала от вирусов, поражающих птиц, действительно опасны — наша иммунная система не научена их отражать. Но и услышав о таком "франкенштейне", не спеши паниковать. Сначала убедись, что случаи заболевания таким вирусом уже зафиксированы и он может распространяться так же, как обычный грипп.

Journal-Niza.net

НЕЗВАНЫЕ ГОСТИ

Эта анкета поможет тебе определить, кто из посетителей принес вирус в твою компанию.

Женщина..... ☐
Дамы чаще болеют гриппом, потому как они чаще и тщательнее ухаживают за больными.

Имеет детей..... ☐
Дети – идеальная жертва для гриппа. Они не только легче взрослых подхватывают любой вирус, но и находятся в более тесном контакте друг с другом. В детском саду даже мальчики обнимаются. А дети, в свою очередь, заражают родителей.

Не имеет машины..... ☐
И потому ездит на работу на общественном транспорте. Много людей, мало свежего воздуха и постоянный контакт с грязными поверхностями.

Толстый..... ☐
Люди с избыточным весом легче заражаются вирусом гриппа, и болезнь у них протекает тяжелее.

В возрасте до 45 лет..... ☐
Люди, перевалившие за “возраст ягодки”, болеют гриппом реже: они и иммунитет накопили, да и дети выросли – перестали притаскивать заразу из школы.

НЕ ЦЕЛУЙ МЕБЕЛЬ

Вирионы гриппа накапливаются в тех местах, которые все трогают. Или на которые все чихают. Не трогай их.

На мягких пористых поверхностях вирусы живут до 20 минут.

На твердых поверхностях вирусы живут до 24 часов.

ОКНО

ТВОЙ СОСЕД
Как это ни странно, исследование, проведенное Имперским колледжем Лондона, показало, что твой сосед, скорее всего, не заразит тебя гриппом, даже если чихает и кашляет в своем “кубикле”. Гораздо вероятнее подхватить грипп, прикоснувшись к офисному чайнику или трубке чужого телефона.

СПИНКА КРЕСЛА

ТЕЛЕФОН

180 СМ

БЕЗОПАСНАЯ ЗОНА
Если будешь держаться на таком расстоянии от коллег, вряд ли подцепишь инфекцию, когда они чихают или кашляют.

Передаем по буквам

ВИРУС ГРИППА А
Абсолютный лидер по изменчивости. Поэтому только его штаммы вызывали пандемии прошлого (изменившийся вирус легче пробивает иммунную систему человека, ведь та с ним не знакома).

ВИРУС ГРИППА В
Может заразить достаточно людей, чтобы началась эпидемия, но такие сезонные вспышки случаются достаточно редко – в среднем раз в 4 года.

ВИРУС ГРИППА С
Самый безобидный из троицы. Вспышка гриппа С возможна, но крайне маловероятна, а болезнь протекает гораздо легче, чем при заражении вирусами А и В.

Journal-plaza.net

ПОМЕШАН НА ЧИСТОТЕ?
Бесполезно каждый вечер протирать дверные ручки и клавиатуры во время эпидемии. За ночь вирусы и так погибнут, зато с утра начнут там накапливаться с новой силой. Если ты клин-фрик (clean freak), лучше протирай руки антисептическим гелем каждый раз, когда потрогаешь рискованные поверхности (мы пометили их розовым цветом).

ДВЕРЬ

ПАПКИ

ПРОБКОВАЯ ДОСКА

ПЕРЕГОРОДКА

БУМАГА

ТЫ СИДИШЬ ЗДЕСЬ

КОМПЬЮТЕР

МЫШЬ

300
По данным Университета штата Аризона, в среднем столько раз мы дотрагиваемся до чего-нибудь каждые полчаса. Но не спеши отказываться от рукопожатий во время эпидемии: просто не дотрагивайся до лица и не ковыряй в носу до того, как помоешь руки с мылом.

Вакцина МН

Попробуй рекомендованную специалистом по питанию Дрю Прайсом съедобную прививку от гриппа. Потреблять до болезни и во время нее.

БРОСЬ В БЛЕНДЕР:

2 морковки
Каротин, чтобы вздрючить иммунную систему

Полстакана черники и полстакана малины
Полны антиоксидантов

Кусок имбиря длиной 3,5 см
Содержит жгучий гингерол, снимающий воспаления и прочищающий воздуховоды в голове

Сбей до состояния жидкого пюре и смешай со:

Стаканом зеленого чая
Богат фитонцидами и тианином

Стаканом апельсинового сока
Много витамина С

Перемешай, взболтай и пей

Journalfree.net

СТРЕСС

СЧАСТЬЕ ВДРУГ

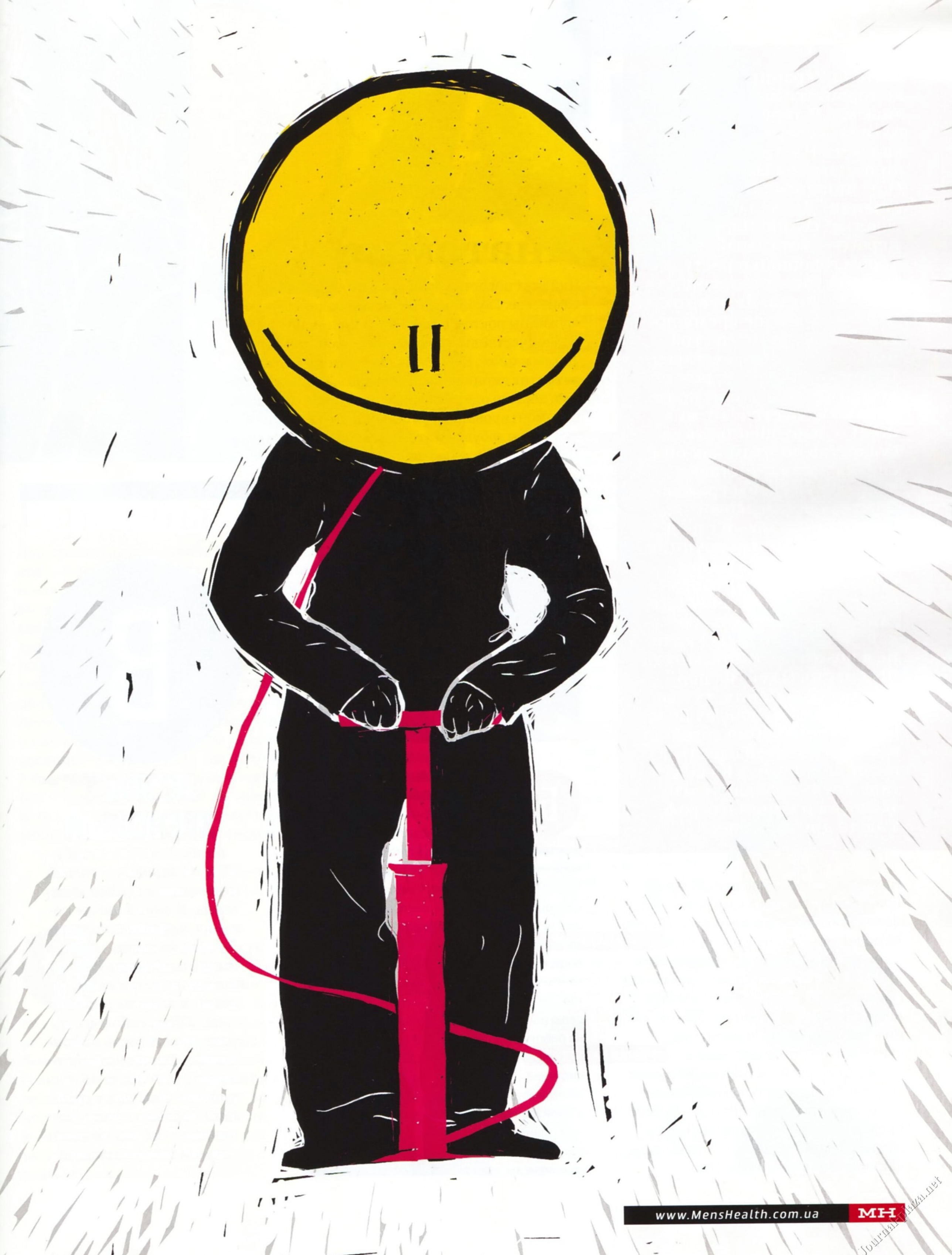
ООН сообщает: за последние 30 лет всеобщий уровень счастья в мире поднялся на 0,14 пункта. “Что это за бред?” — возмутились мы. Как вообще можно измерить уровень счастья? Это же не грунтовые воды! Покопавшись в деталях, мы ответили на эти вопросы и вдруг почувствовали, что кривая радости в нас и впрямь растет. Присоединяйся!

ТЕКСТ: АНТОН ИВАНОВ; ИЛЛЮСТРАЦИИ: ВАХРАМ МУРАДЯН

Наука изучает все — даже то, почему некоторые австралийские жуки принимают пивные бутылки за самок. Счастье не стало исключением. Психологи, эндокринологи, социологи и экономисты со всего мира десятки лет работали над тем, чтобы выяснить две фундаментальные вещи.

Счастье — есть. Это вполне определенное понятие и измеримая величина. Другое дело, что состоит оно из двух эмоциональных состояний. Лауреат Нобелевской премии Даниэль Канеман определяет их так: “удовлетворение жизнью” и “пережитая радость”. Первое — это счастье постоянное (“у меня огромное богатство!”, “чертовски волосатая грудь!”, “мозги лучше, чем у всех!”). Второе — моментальное (“о! полтинник валяется” или “уф, все-таки добежал до кабинки”). Причем два эти состояния прочно связаны. Моментальные “приливы” лучше запоминаются и потому оказывают большое воздействие на общую оценку дел — рад ли ты вообще тому, что появился на свет. С другой стороны, у людей, в целом довольных жизнью, такие приливы происходят легче и чаще. А депрессивного циника не обрадует даже встреча с голой Моникой Беллуччи, несущей ему корзину долларов.

Journal-plaza.net



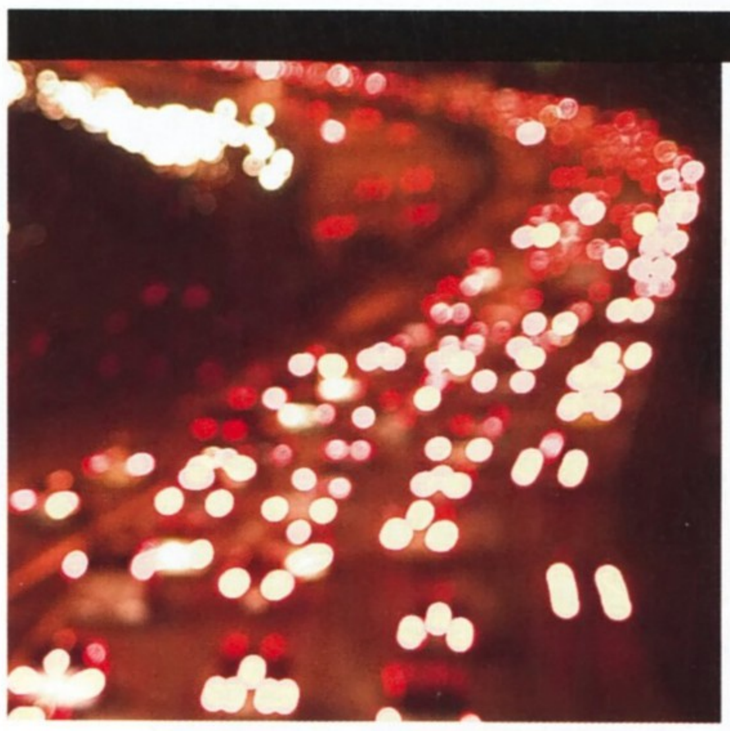
www.MensHealth.com.ua MH

Жители Украины что-то не торопятся быть счастливыми. В апреле этого года эксперты американского Института Земли под эгидой Организации Объединенных Наций представили "Доклад о мировом счастье" (World Happiness Report) — тот самый, в котором говорили о росте всемирной удовлетворенности на 0,14 пункта. Дело в том, что очень долгое время показателем крутости страны был ВВП. Был и устарел. Потому что человек рожден не для денег, а чтобы получать удовольствие от жизни. И нужно оценивать государства по тому, как они справляются с поставками радости своим гражданам: какая там экология, что с социальными гарантиями, уровнем коррупции и преступности в целом, доверяют ли люди друг другу, хватает ли им денег (все-таки), что там с культуркой. Вот, оценили. И Украина в новом рейтинге заняла 91-е место. О'кей, на первом месте — Дания, тут вопросов нет. Но почему Белоруссия (62-е место) обгоняет нас аж на полтора десятка позиций? И что, в Казахстане (59-я строчка) лучше экология и кинематограф, а люди дружелюбнее?

Никаких других объяснений, кроме привычки украинцев к мрачному расположению духа, мы не нашли. Ничего не поделать — такие у нас тут традиции. А традиции нужно хранить. Так что, покопавшись в ученых трудах, мы составили для тебя "Азбуку несчастного человека" — сборник советов, как ни в коем случае не испытать радости от жизни, этого постыдного для серьезных людей состояния. Ну а если ты решишь нарушить вековой уклад и все-таки стать счастливым — просто прочти инструкцию и сделай все наоборот. В конце концов, это тоже наша национальная традиция. Итак:

А Анатомия

Никаких новостей: красивые люди нравятся сами себе. Глубинные интервью показали, что мужчины ростом выше 178 см примерно на 15% более счастливы в сравнении с теми, чей рост 160 см и ниже. Коротышка легко может преодолеть этот эмоциональный разрыв, если он подтянут, хорошо одет и каждый день видит в зеркале отремонтированные зубы и прикольную прическу. Но ты забудь об этом! Наш идеал — Пачкуля Пестренький из Цветочного города.



Б БЫТОВУХА

Едва ли не главное достижение науки о счастье: ученые твердо установили, что большее влияние на общее чувство удовлетворенности жизнью оказывают не твои глобальные достижения, а мелкая хрень, с которой ты вынужден иметь дело каждый день. Пример: в погоне за лишними метрами ты купил квартиру в пригороде, там они больше и дешевле. Так вот, то, что у тебя кухня — целых 12 "квадратов", ты перестанешь замечать через неделю после переезда. А два часа в пробках на работу/с работы каждый день в конце концов превратят тебя в человеконенавистника. (Запомнил? Сделай так!) По той же причине развод (который — бабах! — и произошел) угнетает нас в долгосрочном плане не так, как потеря работы (которую теперь надо искать, ездить по унылым офисам, выставлять себя напоказ...).

В ВОЗРАСТ ХРЕНОВЫЙ

Период где-то между 35 и 45 годами — самый невеселый в жизни мужчины. В одной точке сошлись заботы о карьере, необходимость поднимать и обучать детей, выплаты по ипотеке, болезни и смерть родителей. Убеди себя в том, что так теперь будет всегда. Оптимисты говорят, что после 45 лет уровень счастья у среднего человека вновь начинает расти, но кто верит оптимистам?

Journal-plaza.net

Г

Гормоны

Под красивым названием “дофамин” скрывается твой враг — гормон, отвечающий за удовольствия, с которых и начинается ненавистное для нас счастье. Дофамин — это как тот сахарок, который дают дрессированной собачке в качестве поощрения за трюк: каждый раз, когда ты занимаешься чем-нибудь, на твой взгляд, позитивным, организм тут же награждает тебя выбросом слоновьих порций этого гормона. Жаждой дофамина объясняется типично мужское желание найти побольше приключений на свою задницу: залезть на гору, нырнуть на дно, швырнуть унитаз на машину шефа. Нам, нытикам, удовольствия ни к чему. Так что живи тихо, в горы не ходи. А еще ложись после полуночи (два часа до финального боя часов — время самой активной выработки дофамина) и ни за что не слушай любимую музыку (она — тоже мощный источник вредоносного гормона).

Д

ДЕНЬГИ

Хиппи и коммунисты посрамлены — что бы они там ни говорили, а счастье в деньгах. На нашу радость, не очень большое: переход из среднего класса в разряд богатых делает человека лишь на 3% более счастливым. Тут беспокоиться незачем, у тебя, пессимиста, все равно мало шансов разбогатеть. Но не теряй бдительности: даже секс три раза в неделю повышает уровень довольства жизнью на те же 3%.

Е

ЕДА

Вот что кладут в рот подсевшие на счастье, чтобы на губах появилась улыбка. Не вздумай даже пробовать эти продукты:

1/ ЖИРНАЯ РЫБА

Сардины, скумбрия, лосось богаты витамином D, а это природный антидепрессант. Увидишь где-нибудь бутерброд с сардинками и авокадо, посыпанный черным перцем, — немедленно беги от этого счастья.

2/ ИНДЕЙКА

Источник триптофана, который требуется твоему организму, чтобы вырабатывать серотонин — нейромедиатор, вызывающий у нас ровное хорошее настроение.

3/ СПАРЖА

4 стебля содержат 20% от рекомендованной суточной дозы фолиевой кислоты, нехватку которой связывают с нервными заболеваниями и расстройствами настроения. Отвари стебли на медленном огне и выброси — эти игры не для нас.

4/ КАРТОФЕЛЬ

250 г картофеля покрывают почти половину суточной потребности в витамине B_6, который требуется для выработки серотонина.

5/ АПЕЛЬСИНЫ

В одном апельсине — суточная доза витамина C, который организм сжигает во время стресса, как танк жжет солярку.

6/ ГРЕЧНЕВАЯ КАША

Колебания уровня сахара в крови приводят к перепадам настроения. Гречневая крупа помогает выровнять уровень сахара в крови.

7/ ЛИСТОВАЯ КАПУСТА

Тут есть витамин K, чтобы усваивать кальций, который помогает дольше оставаться в благодушном настроении. Берегись: суточную дозу этого витамина ты можешь получить всего из 15 г листовой капусты.

Journalfree.net

Ё-МОЕ

Психологи из Школы экспериментальной психологии (как ты, наверное, догадался — британской) проанализировали активность мозга людей, которые смачно орали друг на друга. Оказалось, что от этого уровень стресса только растет. Так что ругайся, ругайся и еще раз ругайся. Те же англичане умудряются вставлять свои "факи" даже в середину слов, прямо между слогами, превращая, например, вялое absolutely (безусловно) в хлесткое absofuckenlutely (безублинсловно).

Ж ЖЕНЩИНА

Нам повезло — представители нашего пола в целом менее счастливы, чем женщины. Девушки радуются всякой фигне вроде цветочков и радуги, потому что у них есть ген, который кодирует белок, расщепляющий серотонин, дофамин и норадреналин. У мужчин по мере взросления этот ген блокируется, поэтому мальчики часто улыбаются и смеются, но, повзрослев, делают это примерно в 26 раз реже за день.

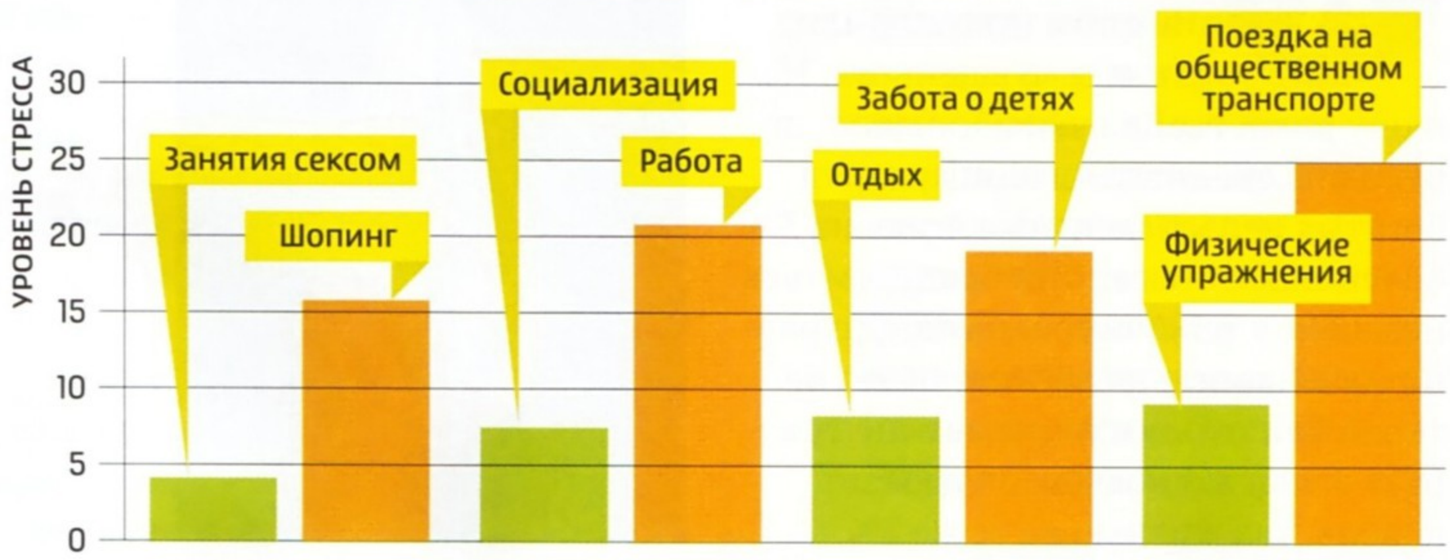
	потеря работы	*свадьба*	*развод*	*секс*
♀	Немного расстроена	Гораздо более счастлива, чем мужчина	Нужно 3 года для возврата на прежний уровень счастья	Счастье — иметь одного постоянного партнера
♂	Переживает вдвое сильнее	Уровень счастья подскочил на 6%	На восстановление уходит 2 года	Главное, не один партнер, а частый секс — неважно с кем

3 Записочки самому себе

Счастье — это наркотик, который будет требовать все новых доз. Вот простой пример: ты получил повышение (купил машину мечты, заманил в постель секс-бомбу) и поначалу лучишься счастьем, но проходит совсем немного времени, и ты возвращаешься на изначальный уровень удовлетворенности жизнью. Исследователи счастья называют это "замкнутым кругом гедониста". Вот оно! Мы же говорили, что уныние — естественное состояние человека и его никакими суперкарами не пробьешь. Правда, некто Соня Любомирски из Университета Калифорнии утверждает, что нашла способ выйти из круга: нужно просто записывать все крупные приятные события твоей жизни в маленькую книжечку. А когда нахлынет тоска — прочесть то, что там написано твоими же руками, и вспомнить, как ты радовался. Но ты же не футбольный клуб "Динамо", чтобы жить воспоминаниями о прошлых победах? Оставь эту затею.

И ИСКУПЛЕНИЕ

Чтобы справиться с позитивом, уравняй хорошие и плохие эмоции.



Journal-plaza.net

Й

ЙОГА

Если тебя зовут заняться этим делом — решительно откажись. Профессор Гарвардского университета Роберт Эпстайн не поленился исследовать более трех тысяч человек из 29 стран и пришел к выводу, что вирусу счастья больше подвержены те, кто практикуют йогу. Виноваты в этом дыхательные упражнения, навыки расслабления и медитации, которые убивают стресс и превращают сгусток нервов в довольного жизнью идиота.

МЕДИТАЦИЯ

Совет от йога, автора книги "Freedom from Stress: A Holistic Approach" Фила Нюрнбергера:

1/

Закрой одну ноздрю, просто нажав на нее сбоку пальцем. Выдыхай через другую, пока считаешь до четырех или шести, если у тебя большой объем легких.

2/

Закрой противоположную ноздрю и вдыхай, считая до того же числа. Повтори этот цикл 3 раза.

3/

Поменяй ноздри, через которые вдыхаешь и выдыхаешь. Сделай еще 3 цикла.

4/

Дыши мягко, медленно, вдыхая и выдыхая с одной скоростью. Повторяй это упражнение 3 раза в день. Ни о чем при этом не думай, кроме дыхания.

Исключение из правил

Социальные контакты обычно избавляют от негативных эмоций, но есть и исключения — встречи с боссом практически никогда счастливее не делают. Впрочем, исследователи пока не определили, как секс с боссом влияет на твой уровень счастья.

К

Конечная цель

Профессор Мартин Селигман из Университета штата Северная Каролина предостерегает: достижение цели может принести серьезное удовольствие. Так что лучше не доводи дела до конца: начал учить иностранный язык — брось на полпути, стал чинить отечественный автомобиль — так и оставь его лежать в полуразобранном виде, лег в постель с красоткой — почитай что-нибудь.

Л

ЛАЙК

То, что стремятся получать наши враги-оптимисты в Facebook. Уже знакомые тебе психологи из Университета штата Северная Каролина продолжают заманивать в свои дофаминово-серотониновые сети новых жертв: советуют получившим дозу счастья людям для еще большего обострения радости звонить друзьям и писать в соцсети: мол, говоря о хорошем в своей жизни, ты снова возвращаешься в радостные моменты, а когда окружающие включаются в обсуждение твоей радости — снова улыбаешься.

Journal-Plaza.net

M

Мелочи жизни

Психолог из Университета штата Мичиган Норберт Шварц провел элегантный эксперимент. Он пригласил участников ответить в своем офисе на типичный опросник по удовлетворенности жизнью, но “вдруг оказалось”, что у него всего одна анкета. Не могли бы вы сделать копию себе на ксероксе в коридоре? Для половины испытуемых Шварц подложил на ксерокс 10 центов, половину оставил ни с чем. Так вот, первая половина продемонстрировала гораздо более полное удовлетворение биением жизни в те последующие пять минут, которые требовались для заполнения анкеты. Да что там — опросники, заполненные в солнечный день, куда радостнее анкет из дней пасмурных. Твоя задача: не радовать себя приятными мелочами (неожиданный перерыв на кофе в момент аврала на работе? Дурацкая идея!), не замечать подаренных жизнью сюрпризов, а если уж заметил — озлобиться в ответ. Что они все к тебе лезут?

0

ОБЪЯТИЯ

“Физический контакт с любимым человеком и даже с домашним питомцем вызывает прилив окситоцина, гормона привязанности, что порождает чувство спокойствия и тепла”, — говорит психолог Хелен Фишер. Исключи привычку обниматься из своей жизни и вообще сведи касания других людей до необходимого минимума — по нашему мнению, вполне достаточно драк.

Н

НТВ

“Новости о том, что кому-то другому плохо, заставляют нас чувствовать себя лучше”, — говорит психолог Оливер Джеймс. Да-да, злорадство вполне может стать фундаментом для строительства собственной беззаботности. Беги от нее, ведь беззаботность — самая короткая дорога к счастью. Так что, с одной стороны, просмотр какого-нибудь “Чистосердечного признания” или “Чрезвычайных происшествий” сделает несчастным любого, но с другой — телевизионный трэш может запустить в тебе и обратный процесс.

Journal-plaza.net

ПЛАН

Ты только почитай: “Чтобы хорошее затмило плохое в твоей жизни, нужен план. Тебя ждет отпуск? Нужен план. Завтра на ужин стейк? Припаси план. Идешь играть с друзьями на бильярде? План не забудь!” — и это пишут ученые люди, психологи из Университета штата Северная Каролина... Правда, потом они оправдываются: мол, речь о том, что для получения максимального удовольствия от хорошего события нужно его предвкушать: “Люди способны получить даже больше удовольствия от планирования чего-то приятного, чем когда это начнет происходить в реальности, потому что в фантазии все будет идеально, а в реальной жизни — не факт. Впрочем, как раз планируя вещи заранее, ты в том числе снижаешь вероятность разных нестыковок и проблем”.

СОБАКА

Домашнее животное — главный враг пессимиста и счастье-ненавистника. Почему? Зверь помогает при:

1/ ДЕПРЕССИИ И СТРЕССЕ

Владельцы собак реже страдают от клинического уныния. Игры с домашним любимцем неминуемо приводят к повышению уровня серотонина и дофамина, росту благодушия и покоя во всем теле.

2/ ЗАБОЛЕВАНИЯХ СЕРДЦА

У владельцев домашних животных ниже уровень триглицеридов и холестерина в крови, а эти вещества рано или поздно приводят к сердечно-сосудистым заболеваниям. У владельцев собак в стрессовых ситуациях и давление ниже. (Университет Квинс)

3/ СТАРЕНИИ

Люди старше 65 лет, у которых есть домашние животные, на 30% реже ходят к врачам. (Journal of Personality and Social Psychology)

Ребенок

Вот наш любимый убийца счастья. Все эти пеленки, прогулки с коляской в 9 утра и бессонные ночи напрочь лишают тебя покоя. Но парадоксальным образом появление в семье второго дитяти возвращает тебя на прежний уровень счастья (то ли это смирение, то ли ты перестаешь беспокоиться, что с ребенком что-нибудь случится, — есть же запасной, в конце концов). Остановись на одном ребенке, постарайся впихать в него все свои педагогические идеи и отцовскую любовь — заодно умножишь число несчастных.

Journal-plaza.net

Т

Телефон

Автор книги “Как привести дела в порядок” Дэвид Аллен уверен, что по счастью бьет наша привычка держать все в уме: “У большинства из нас в списке дел гораздо больше пунктов, чем мы можем удержать в памяти. Отсюда постоянное напряжение, стресс”. Запомни золотое правило несчастных: никаких смартфонов с программами, которые позволяют составлять списки дел, синхронизировать их с компьютером, а также добавлять фотографии и голосовые памятки. Не скачивай Evernote с сайта evernote.com бесплатно для iOS, Android, BlackBerry, Windows Phone! Нам же не нужен расслабленный комфорт, правда?

У

УЛЫБКА

Даже искусственно выдавленная улыбка сделает тебя немного счастливее, что не может не настораживать, ведь в таком случае искренняя улыбка становится вдвойне опасной. С ней можно и вовсе превратиться в оптимиста, который, даже если вляпается в дерьмо, не расстроится: зато ноги в тепле.

Ф

ФОРМУЛА СЧАСТЬЯ

Вот каким видит счастье американский психолог и родоначальник позитивной психологии Мартин Селигман:

$$С=Г+В+Ф$$

Г – генетическая предрасположенность к позитивному настрою
В – внешние условия
Ф – факторы, зависящие от человека

Про второй и третий пункты все понятно, а про Г мы как раз писали в феврале 2011 года. Серия исследований показала, что да — существует генетическая мутация, носители которой склонны видеть мир в розовом свете. На наше счастье, таковых всего 15% от популяции. Даже если ты генопессимист, это положение можно поправить настойчивыми упражнениями. Но мы тебе не скажем, какими. Забудь, что об этом писали в МН за февраль прошлого года. Не догадайся, что эту статью можно найти в Сети. Пропусти мимо ушей, что называлась она “Как улучшить все”.

Ч

Чередование

Счастье — очень хлопотное занятие. Опросы населения показали, что больше доволен жизнью не тот, кто строит день по принципу “но есть покой и воля”, проживая ровные, одинаково благополучные месяцы и годы. А тот, кто испытывает эмоциональные взлеты и падения, — с условием, что позитивных событий все же будет больше.

СЕМЬ СТРЕССОВ НА НЕДЕЛЕ

Исследователи из Университета штата Вермонт подсчитали динамику положительно и отрицательно окрашенных слов в двух миллионах блогов, чтобы понять, как уровень твоего счастья меняется в течение недели. Имей в виду: в целом самый счастливый день — воскресенье. Самый мрачный (угадай: выходные давно прошли и нескоро наступят...) — среда.

ПОНЕДЕЛЬНИК

МОЖНО Инвестировать — акции следуют в том же направлении, что и в пятницу, так что есть хоть какая-то определенность на рынке.

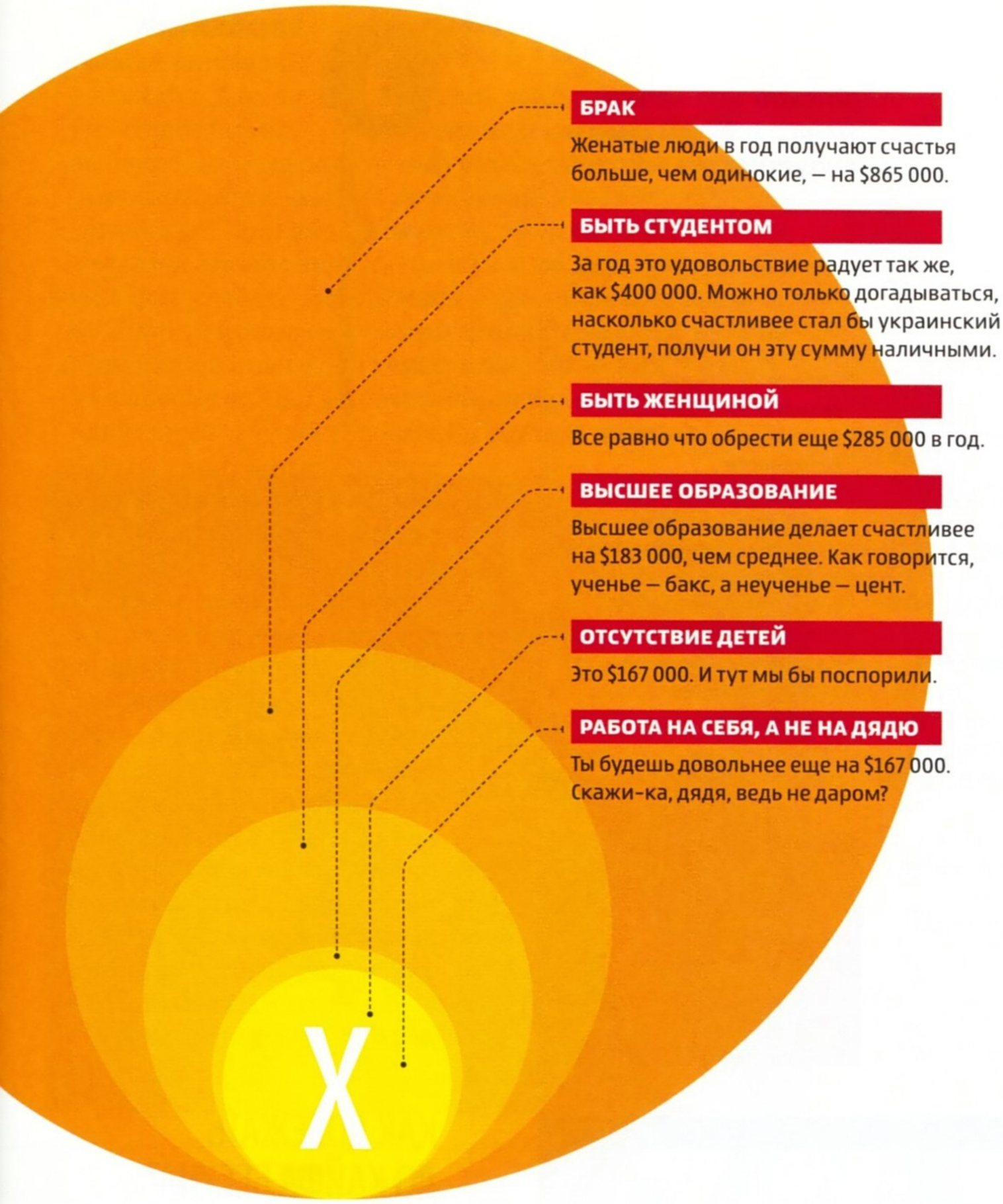
НЕЛЬЗЯ Играть в футбол с друзьями — в этот день чаще всего случаются инфаркты (а попробуй побегать с похмелюги!).

ВТОРНИК

МОЖНО Обновлять свои странички в соцсетях — львиная доля посещений регистрируется именно во вторник. Лайков будет больше.

НЕЛЬЗЯ Переживать, что не получил секса. Ты не одинок: именно в этот день весь мир предпочитает почистить зубы и лечь спать пораньше.

Journal-plaza.net


БРАК
Женатые люди в год получают счастья больше, чем одинокие, — на $865 000.
БЫТЬ СТУДЕНТОМ
За год это удовольствие радует так же, как $400 000. Можно только догадываться, насколько счастливее стал бы украинский студент, получи он эту сумму наличными.
БЫТЬ ЖЕНЩИНОЙ
Все равно что обрести еще $285 000 в год.
ВЫСШЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ
Высшее образование делает счастливее на $183 000, чем среднее. Как говорится, ученье — бакс, а неученье — цент.
ОТСУТСТВИЕ ДЕТЕЙ
Это $167 000. И тут мы бы поспорили.
РАБОТА НА СЕБЯ, А НЕ НА ДЯДЮ
Ты будешь довольнее еще на $167 000. Скажи-ка, дядя, ведь не даром?
X

Хэппиномика

Это новое развлечение ученых зануд — переводить эмоции в деньги. Британец Ник Паудтави написал целую книгу "Уравнение счастья": взял разные события в жизни человека и вычислил, какая сумма в долларах обрадует среднего англичанина в той же степени. Пока в Украине таких исследований не проводили, делай выводы, глядя на примеры из туманного Альбиона.

ЦЕПНАЯ РЕАКЦИЯ

Счастье распространяется, как вирус: социолог Джеймс Флавер из Университета Калифорнии установил, что, если счастливый друг живет менее чем в километре от тебя, ты с вероятностью в 42% тоже подцепишь эту заразу. Если же вас разделяют 3 км, опасность заражения счастьем падает до 22%. Жан-Поль Сартр говорил: "Ад — это другие". Согласны. Когда к тебе приходят так называемые друзья, поднимается настроение, а там, как ты понимаешь, и до счастья недалеко. Но мы знаем, как избавиться от этих надоедал. Не проявляй интереса к счастливым новостям собеседника. Не радуйся его удачам, не расспрашивай о деталях, буркни что-нибудь хмуро и ступай себе копать картошку. Друга как рукой снимет.

3/1

Примерно таким должно быть соотношение позитивных и негативных высказываний в твоей речи, чтобы собеседникам было приятно с тобой общаться. Перегибай палку, если доведешь этот показатель до 13 к 1, — собеседники потеряют к тебе доверие.

СРЕДА

МОЖНО Попросить прибавку к зарплате — начальство отзывчивее всего посреди недели.

НЕЛЬЗЯ Ехать на желтый — в этот день больше всего аварий.

ЧЕТВЕРГ

МОЖНО Поставить себе новую цель — человек точнее всего держит данное себе слово первые 4 дня, так что начни сейчас, чтобы хватило силы воли не отклониться от выбранного пути в выходные.

НЕЛЬЗЯ Отказывать себе в сексе — это лучший день для подвигов: у мужчин и у женщин уровень половых гормонов на пике.

ПЯТНИЦА

МОЖНО Донести плохие новости — предвкушение выходных смягчает удар.

НЕЛЬЗЯ Лететь в Лос-Анджелес — половина самых страшных землетрясений случились там в пятницу.

СУББОТА

МОЖНО Рожать ребенка — целых 6 британских премьер-министров родились в этот день недели. Повитухи говорят, что это хорошая примета.

НЕЛЬЗЯ Расслабляться слишком сильно — в этот день число людей, уехавших по скорой в реанимацию с алкогольным отравлением, вырастает на 65%.

ВОСКРЕСЕНЬЕ

МОЖНО Послать весточку старым друзьям — в воскресенье на 33% больше людей проверяют личную почту.

НЕЛЬЗЯ Готовить, если не любишь делать это, — 20% жалоб в блогах на необходимость стоять у плиты приходилось именно на этот день.

Journal-plaza.net

Ш ШКАЛА СТРЕССА

Разработана в 1965 году в Медицинской школе при Вашингтонском университете Томасом Х. Холмсом и Ричардом Х. Рэем для оценки вероятности развития депрессии у человека.

Вспомни, что из этого случилось с тобой за год, и суммируй баллы.

- ○ Смерть супруга 100
- ○ Смерть ребенка 85
- ○ Развод 73
- ○ Смерть одного из родителей 70
- ○ Раздельная жизнь с супругом 65
- ○ Тюремное заключение 63
- ○ Смерть близкого родственника 63
- ○ Болезнь или травма 53
- ○ Тебе не отдали долг 51
- ○ Свадьба 50
- ○ Увольнение с работы 47
- ○ Примирение с супругом 45
- ○ Выход на пенсию 45
- ○ Ухудшение здоровья родственника 44
- ○ Смерть домашнего животного 42
- ○ Ты задолжал очень большую сумму денег 41
- ○ Беременность 40
- ○ Сексуальные проблемы 39
- ○ Прибавление в семействе 39
- ○ Перемены в бизнесе 39
- ○ Изменение финансового положения 38
- ○ Смерть близкого друга 37
- ○ Изменение характера работы 36
- ○ Учащение ссор с супругом 35
- ○ Ты задолжал просто большую сумму 31
- ○ Изменение степени ответственности на работе 29
- ○ Уход сына или дочери из дома 29
- ○ Неприятности с родственниками супруга 29
- ○ Выдающееся личное достижение 28
- ○ Начало или окончание трудовой деятельности супруга 26
- ○ Начало или окончание учебы 26
- ○ Перемены в условиях жизни 25
- ○ Пересмотр личных привычек 24
- ○ Неприятности с начальством 23
- ○ Смена места жительства 20
- ○ Смена места учебы 20
- ○ Изменение условий или времени работы 20
- ○ Смена места отдыха 19
- ○ Перемены в религиозной активности 19
- ○ Перемены в социальной активности 18
- ○ Ты задолжал, но не много 17
- ○ Изменение режима сна 16
- ○ Изменение числа собирающихся вместе родственников 15
- ○ Изменение привычного режима питания 15
- ○ Отпуск 13
- ○ Небольшие нарушения закона 11

До 150 баллов можешь чувствовать себя относительно спокойно. Если набрал **более 150** – твои шансы на депрессию 40-60%. Если **больше 300 баллов** – 80-90%.

Щ Щедрость

Мы уже поделились с тобой новостью о том, что, получая деньги, ты становишься счастливее. К сожалению, это еще полбеды – хуже то, что, и раздавая их, ты идешь в том же направлении. Национальный институт здравоохранения США изучил вопрос: оказалось, жертвуя деньги несчастным, человек стимулирует те же области своего мозга, которые возбуждаются во время секса и после приема наркотиков. Причем пожертвование сумм из своего кармана имело больший эффект, чем обогащение. Не помогай никому!

Э эволюция

Эволюция мужчин не шла, а бежала – такую теорию выдвигает профессор антропологии Университета Аризоны Дэвид Рейчлин. "Выживали те, кто умел бегать достаточно быстро, чтобы догнать свою добычу и самому не стать ею. С тех пор у нас в организме заложен механизм поощрения – эйфория бегуна, когда монотонные физические упражнения стимулируют выработку большого количества эндорфина, схожего по своей структуре с опиатами (и это еще раз доказывает, что счастливые люди ничем не лучше наркоманов)". Хорошая новость для пессимистов в том, что большинству людей слишком лениво пахать на тренировке так, чтобы в мозг брызнул опий. Плохая: даже 30-40 минут аэробных упражнений три раза в неделю так же эффективны, как некоторые лекарства, назначаемые психиатрами для борьбы с депрессией.

КАК ДОБЕЖАТЬ ДО КАЙФА БЕГУНА?

1/

Отталкиваясь от дорожки, повторяй себе (причем лучше вслух): "Вперед!" или что-то еще мотивирующее. Звучит как глупость, но в реальности такие положительные мантры помогают перенести контроль за происходящим с подсознательной части мозга в лобные доли, которые отвечают за подъем настроения.

2/

Самый комфортный способ полюбить пробежки – начать с коктейля. Нет, не с "Кровавой Мери", а со смеси из ходьбы и бега, где ты 30 секунд бежишь, а 1 минуту просто идешь. Такой совет дает Мэтт Фицджеральд, а он про марафоны целую книжку написал ("Run Faster from the 5K to the Marathon").

3/

"Человек создан бегать на воздухе, – посматривает в окно Фицджеральд. – На улице ты развиваешь большую скорость и прилагаешь для этого меньше усилий". Впрочем, возможно, Мэтт просто не пробовал это делать в Украине зимой.

ФОТО: GETTY IMAGES/FOTOBANK, LEGION-MEDIA, ФОТОМЕДИА, DIOMEDIA

Journal-plaza.net

10

ЮНОСТЬ

Время, когда твой организм сильнее всего ощущает удовольствие: ты лучше чувствуешь вкусы, запахи, и даже оргазм в 16 лет ярче по чисто физиологическим причинам. Главная задача пессимиста — как можно бездарнее спустить свою молодость в унитаз.

Я — ПРЕЖДЕ ВСЕГО

Медсестра хосписа из Австралии Бронни Уэйр составила топ-5 вещей, о которых сокрушались умирающие люди. Прочти и сделай выводы:

1/

Жаль, мне не хватило храбрости, чтобы прожить свою жизнь так, как я хотел сам, а не так, как хотели от меня другие.

2/

Зачем я работал так много? Ничего в жизни не видел, кроме работы.

3/

Почему я всегда стеснялся демонстрировать свои чувства?

4/

Зря я не поддерживал контакты с друзьями.

5/

И почему я только не позволил себе самому быть счастливым? Все откладывал до лучших времен.

Свобода и адреналин: то, к чему стремится победитель!

Для тех, кто автомобилист по натуре, машина – намного больше, чем роскошь или, тем более, просто средство передвижения. Это образ жизни, который дарит адреналин, ощущение свободы, возможность почувствовать себя за рулем способным повернуть судьбу так, как заблагорассудится.

Быстрая езда очень напоминает собой торговлю трейдера на валютном рынке FOREX (от англ. FOReign Exchange – валютный обмен). Торговля на FOREX - это адреналин, ощущение свободы и безграничных возможностей, а также мир, где человек способен сам построить свое будущее. Кроме того, при торговле на валютном рынке также необходима быстрота реакции, выдержка, внимательность и осторожность.

Как и за рулем автомобиля, на рынке FOREX все зависит от «водителя», который нажатием кнопки в торговом терминале поворачивает свою судьбу – продает или покупает валюту на ее подъеме или спаде.

Рынок FOREX – это карта автомобилиста, в которой необходимо научиться ориентироваться, чтобы добраться в нужное место. Сегодня на сайте Группы компаний FOREX CLUB круглосуточно в режиме онлайн можно отслеживать колебания курсов и сопоставлять их с собственными выводами, сделанными на основе полученной информации. Таким образом, становится понятной дорога и момент, наиболее удобный для крутого поворота.

Как и за рулем автомобиля, валютный трейдер имеет абсолютную свободу выбора и зарабатывает на рынке FOREX исключительно собственным интеллектом. Как автомобилист следит за дорогой, трейдер ежедневно и тщательно отслеживает все мировые новости, так или иначе способные повлиять на валютные курсы, и потому точно знает свой путь к успеху.

Как и автомобилисту для свободы не нужно ничего, кроме машины, так и трейдеру достаточно ноутбука, подключенного к сети Интернет, небольшой суммы денег, а также желания изменить свою жизнь к лучшему. И если водителю за рулем нипочем кризис и проблемы мирового сообщества, то валютный трейдер смотрит на кризис как на возможность сделать состояние.

Начать карьеру трейдера может практически каждый. Узнать подробнее о том, как стать успешным и научиться зарабатывать на финансовых рынках вы можете в Международной академии биржевой торговли, официального партнера Группы компаний FOREX CLUB в Украине.

Запишитесь на бесплатный семинар в вашем городе по телефону: 0-800-701-205.

www.forexclub.ua

ForexClub

Реклама

Journal-planet

СЕКС

РОТНЫЕ ПОДВИГИ

Практика показывает: если женщина любит оральный секс, в этом, как правило, есть немалая заслуга ее мужчины. Справедливо и обратное утверждение. Чтобы разобраться, каким образом можно привить девушке любовь к этому древнейшему виду эротических искусств, мы опросили 3200 опытных женщин. А опытная Арина Винтовкина подвела итоги проекта.

ТЕКСТ: АРИНА ВИНТОВКИНА; ФОТО: DIMITRIS THEOCHARIS

JournalDuza.net

ПЯТЬ СПОСОБОВ ГАРАНТИРОВАННО ПОЛУЧИТЬ МИНЕТ

1/

Позволить ей рулить

Главный (но для меня — неудивительный) итог нашего опроса вот в чем. Выяснилось, что самое привлекательное для моих сестер по разуму — ощущение контроля над ситуацией в общем и мужчиной, экстатично распластанным перед тобой на простынях, в частности. Таким образом, все, что от тебя требуется, — позволить партнерше рулить. Ну или создать видимость руления.

На практике это выглядит так, что дислокацию, ваше расположение относительно друг друга, характер эквилибристики и т.д. определяет дама. Одной сподручнее по старинке опуститься перед мужчиной на колени. Другая с большим удовольствием уложит тебя на кровать и нависнет сверху. Третья, вдохновившись примером Саши Грей, побрызжет на гортань лидокаином, уляжется на спину и позволит тебе расположиться сверху. В любом случае, чем меньше ты будешь вмешиваться в ее сценарий (скажем, пытаться самовольно закинуть ноги на плечи партнерши или подсказывать: “Глянь-ка, а вот тут и еще тут остались необлизанные места”), тем скорее девушка проникнется ощущением собственного доминирования.

2/

Поддерживать обратную связь

Разумеется, я тоже слышала о женщинах, которых тирамису не корми, позволь только сделать минет. И я тоже надеюсь, что эти беспрецедентные барышни обитают где-то еще, кроме фантазий порнорежиссеров. Однако большинство из нас, женщин, все же берется за дело не из эгоистических, а, наоборот, из альтруистических побуждений, т.е. чтобы сделать приятно тебе. И если ты в процессе остаешься сдержан и молчалив, как гипсовый бюстик Троцкого, то наш энтузиазм молниеносно сходит на нет. Это в лучшем случае. В худшем партнершу начинают одолевать тревожные сомнения, а все ли она правильно делает? А не сравниваешь ли ты ее сейчас с предшественницей, у которой и язык был натренированнее, и кубатура рта больше? А не — даже страшно такое произносить! — заснул ли ты там вообще? В конце концов, девушка открыто демонстрирует тебе свое мастерство, в свете чего чувствует себя, прямо скажем, уязвимо, если не получает позитивного фидбека.

Хочешь, чтобы она продолжала в том же или еще более изощренном духе, — найди возможность дать девушке понять, что ты в полном экстазе от всего происходящего. Разумеется, тут многое зависит от твоего темперамента и богатства вокабуляра, но на радостное мычание и ободряющее постанывание, уверена, способен каждый.

Journal-plaza.net

3/

Направлять, но не критиковать

Женщина, как всякое в высшей степени социальное существо, крайне чувствительна к критике. Особенно если недобрые слова касаются ее сексуальных талантов. Поэтому я в этом вопросе никак не готова согласиться с некоторыми сексологами, призывающими “обсуждать свои недовольства в постели открыто и прямо”. Могу себе представить, какими глазами посмотрит на тебя девушка и какие мрачные мысли будут роиться в ее голове, если ты возьмешься выговаривать ей за ее зубы, которые были ой как не к месту, за неаппетитное причмокивание и т.д. Одного такого выступления — пускай с наилучшими намерениями и в самых щадящих интонациях — будет достаточно, чтобы девушка сочла: а) тебя — неблагодарной скотиной, б) себя — бестолочью и неумехой. И как результат дала слово впредь использовать рот исключительно для поедания ватрушек и выяснения отношений. Поэтому действуй умнее, что в данном случае означает деликатнее: регулируй ее движения интенсивностью и громкостью своих реакций. Нащупала девушка какую-то особенно чувствительную зону — переключайся с благодарного баса на восхищенный баритон. Чиркнула случайно зубками — наоборот, чуть отстранись и замри на мгновение. Если женщина не находится в полуобморочном состоянии от чрезмерного старания, она, будь уверен, интерпретирует все правильно и сделает необходимые выводы на будущее.

Journalfree.net

Journal-Plaza.net

4/

Быть галантным

Хотя бы потому, что в женском сознании эти два понятия — минет и мужская галантность — не больно-то связаны друг с другом. Думаю, не открою бозон Хиггса, если скажу, что настороженное отношение некоторых девушек к фелляции объясняется сомнительным имиджем этого занятия. Ведь, если вдуматься, есть в этом процессе — особенно в том, как его преподносит порноиндустрия, — что-то принижающее женское достоинство. Все эти коленопреклоненные барышни с рукой, властно лежащей у них на затылках... Приказной тон и обидные термины вроде "обслужила"... Оттого-то в реальной сексуальной жизни нами, женщинами, так ценится обходительность и джентльменский подход в вашем, мальчики, исполнении.

Итак, что конкретно ты мог бы сделать для девушки, хозяйничающей у тебя в паху. Например, убрать с ее лица пряди волос, которые имеют тенденцию выбиваться из прически в процессе мотания головой туда-сюда и здорово отвлекают. Или предупредить (вслух и членораздельно), что вот-вот собираешься кончать, дабы у партнерши был выбор — отстраниться или проглотить-таки лишних 20 ккал. Или по окончании ее сольного выступления, нет, аплодировать необязательно, а вот подать стакан воды было бы весьма кстати.

Также партнерша наверняка оценит, если ты не станешь лежать обалдевшим от счастья чурбанчиком, а устроишь ей хотя бы какую-то анимацию. Сейчас поясню, о чем это я. В арсенале большинства девиц не так уж много разных техник, поэтому со временем (в среднем минуты эдак через 2-3) монотонность процесса начинает нас, скажем так, утомлять. Иными словами, доставляя тебе оральное удовольствие, девушка может заскучать (некоторых, поговаривают, даже укачивает и натурально клонит в сон). Этого не произойдет, если твои руки будут заняты ощупыванием ее эрогенных зон (тех, до которых ты можешь беспрепятственно дотянуться), а глазами ты время от времени будешь пытаться поймать девушкин взгляд, чтобы наладить визуальный контакт. За счет последнего мнимая порнографичность акта будет скомпенсирована нотками проникновенности и чувственности — а это именно то, что требуется женщине, дабы ощутить себя не портовой путаной, а богиней секса.

5/

Спринтерски кончать

Я слукавлю, если скажу, что доставлять тебе оральное удовольствие — дело непыльное. Положа руку на сердце это работа, причем достаточно утомительная и энергозатратная. И порой она оборачивается для нас, женщин, сведенными шеями, онемевшими гортанями и вывихнутыми челюстями. Особенно если ты не торопишься кончать. Намеренно растягиваешь удовольствие или просто не получается — женской аудитории не по нраву оба варианта.

То, что замышлялось как блицкриг, не должно превращаться в изматывающую войну за тридцать граммов твоего драгоценного семени. Не в настроении финишировать — не жди, пока с партнерши сойдет семь потов, а лучше инициируй переключение на другой, более результативный вид сексуальной активности. Ну или можешь сам форсировать процесс, к примеру, помечтав о чем-нибудь возмутительно возбуждающем. Мы тебе за это только спасибо скажем. Если, конечно, будем способны шевелить языком.

Доставляя тебе оральное удовольствие, девушка может заскучать (некоторых, поговаривают, даже укачивает и натурально клонит в сон). Этого не произойдет, если твои руки будут заняты ощупыванием ее эрогенных зон

Journalfuzzi.net

ПЯТЬ СПОСОБОВ ГАРАНТИРОВАННО НЕ ПОЛУЧИТЬ МИНЕТ

1/ *Пренебрегать личной гигиеной*

Как показывают результаты нашего опроса, большинство случаев пресловутой минетонепереносимости зиждется, нет, не на ханжеском воспитании или анатомически неприспособленной для этого дела форме ротовой полости, а на травматичном бэкграунде. Самый частый случай — когда девушке пришлось иметь дело с недостаточно стерильным предметом. Не буду тебя пугать деталями, каков может быть на вкус несвежий пенис, но поверь мне на слово: по сравнению с ним кусок селедки, пролежавший неделю на солнцепеке, — свежий пряник.

Поэтому запомни, как "Звезда по имени Солнце": то, что ты намерен положить девушке в рот, должно благоухать гелем для душа и ничем другим. По поводу бритья близлежащих областей — это, конечно, дело вкуса и привычки. Но если ты хочешь, чтобы без внимания не оставались также тестикулы и область промежности, от лишней растительности лучше избавиться. Не каждая девушка любит жевать банную мочалку.

Кстати, если ты, любезный читатель, обдумываешь перспективу сделать обрезание, то вот тебе женское мнение: так — то есть без крайней плоти — оно эстетичнее и гигиеничнее (нет лишних складок кожи, а значит бактериям негде затаиться). А заодно, как говорилось в стародавней рекламе, "приятнее на ощупь языка".

2/ *Копировать сцены из порнофильмов*

Будет сохраннее для всех, если ты, дорогой читатель, сразу оставишь надежду реализовать все увиденное в Сети под тегом "оральный секс" с обычной девушкой (если чему-то "эдакому" суждено с тобой случиться, то, поверь мне, все произойдет с подачи женщины). Взять, к примеру, иррумацию, что в переводе с научного на человеческий означает "пассивная фелляция", когда не девушка совершает возвратно-поступательные движения головой, а ты работаешь тазом, фиксируя при этом принимающую сторону, т.е. партнершу, за уши/волосы/кожаный ошейник. Надо ли пояснять, что при таком раскладе дама утрачивает то, за чем, собственно, она и пустилась в это увлекательное путешествие, — ощущение контроля над ситуацией. Но даже это не самое страшное. Куда опаснее увлечься, слишком крепко ухватить голову партнерши и при этом слишком глубоко проникнуть ей в горло... Даже если обойдется без членовредительства (хотя истории про откушенные пенисы, увы, не всегда плод воображения журналистов из желтой прессы), все равно возможны эксцессы. Рвотный рефлекс — подлая штука, нет никакой возможности его контролировать. Девушку банально может вывернуть на тебя в самый интимный момент. И скажу тебе как есть: женщина, пережившая такое, прежней уже никогда не будет. Как, впрочем, и твои с ней отношения.

Демонстративная эякуляция (на лицо, грудь, в ухо партнерши) — особенно если она становится полной неожиданностью для хозяйки этого самого уха — тоже может обернуться психотравмирующим опытом. И я бы не советовала включать комментирующую речь в духе "Давай, детка, давай. Глубже. Тебе же нравится" (по крайней мере до тех пор, пока ты не будешь знать наверняка, что от "грязных" разговоров в постели девушка заводится, а не впадает в ступор). Механика процесса, как мы все понимаем, такова, что партнерше будет затруднительно попросить тебя заткнуться.

Рвотный рефлекс — подлая штука, нет никакой возможности его контролировать. Девушку банально может вывернуть на тебя в самый интимный момент

Journal-plaza.net

www.MensHealth.com.ua MH

JournalPlaza.net

3/

Не подавать хорошего примера

Я сейчас, понятное дело, про куннилингус. И тут вот какое дело. Наличие оного в твоем сексуальном репертуаре может, но, увы, не гарантирует, что девушка по первому зову будет готова оказать тебе ответную услугу. При этом обратная закономерность срабатывает почти стопроцентно: не радуешь партнершу орально, и она тебя, как пить дать, не станет. Но, пожалуй, худшее, что ты можешь сделать, — озвучить свои ханжеские взгляды и пуститься в рассуждения, что, дескать, не мужское это дело, тыкаться лицом в женскую промежность. Тут уж, полагаю, любая девица, да хотя бы просто из вредности, откажет тебе в минете. Лично я бы именно так и поступила.

Возвращаясь к "бартерной" природе орального секса, поза "69", казалось бы, как нельзя лучше отвечает условиям "сделки". Но и тут есть свои нюансы. С одной стороны, сеанс одновременной игры на гениталиях хорош тем, что заметно повышает градус происходящего, т.е. возбуждены оказываются оба участника регаты. С другой — девушка на подступах к оргазму, как правило, плохо контролирует движения, в том числе и движения челюстей. Не говоря уже об агонизирующих метаниях на пике. Короче, чем приятнее женщине, тем сильнее ты рискуешь.

Еще пару слов о демонстрации повышенной брезгливости. Можно отбить у девушки всякую охоту радовать тебя орально, если отреагировать на ее попытку постминетного поцелуя фразой в духе: "А тебе, случаем, не надо сходить в ванную и почистить зубы?" Для женщины это будет значить одно: она сделала тебе приятно, а теперь ты считаешь ее "грязной". Больше она, вот увидишь, "пачкаться" не станет.

4/

Диктовать свои условия

Один из принципиальных моментов орального секса — что делать со спермой? И в этом вопросе всех женщин условно можно поделить на два лагеря: те, кто категорически не переносит вкус и консистенцию эякулята, и те, кто относится к нему спокойно, временами даже дружелюбно (оголтелых любительниц, почитающих мужское семя за деликатесное лакомство, — единицы, и в основном они трудятся в соответствующей отрасли). Полагаю, с точки зрения мужчины такой расклад может выглядеть несправедливым и даже обидным. Но уж какой есть, приятель. Поэтому юношам, которые пытаются диктовать женщинам, глотать им, сплевывать или уворачиваться (например, под видом манипулятивно-воспитательных бесед о том, что, мол, минет без эякуляции в рот — и не минет вовсе), разумнее настроиться на то, что оральный секс в их жизни будет, как румынские кроссовки во времена СССР — по предварительной записи, да и то не факт.

Печальный опыт подруг свидетельствует о том, что в природе есть еще один неприятный сорт мужчин — те, которые вроде бы ни на чем таком не настаивают, а действуют исподтишка: в решающий момент просто придерживают девушкину голову, чем напрочь лишают ее возможности маневрировать. Второй шанс провернуть этот "фокус" обычно им редко представляется. Особенным живодерством и садизмом выглядит данный сценарий, если этот Амаяк Акопян — курильщик со стажем, который к тому же выпивает за день литр кофе, под вечер переходит на "Ред Лейбл", а следующее утро начинает с таблетки аспирина. Потому что вкус спермы у таких "здоровяков" — врагу не пожелаешь.

Journal-plaza.net

5/

Просить

Даже как-то неловко такое говорить, но мужчина, выпрашивающий минет, особенно с плаксивыми нотками в голосе и будто бы не слыша сказанного девушкой: “Не сейчас/сегодня/в этой жизни”, жалок и категорически несексуален. Такие вещи, как мне кажется, вообще нужно вербализировать предельно аккуратно. Хотя бы потому, что у большинства говорящих возникают трудности с подбором адекватной терминологии. Впрочем, если тебе придется выбирать между нарочито грубым “Отсоси у меня” и детсадовским “Сделай мне ми’ню”, удобоваримее, пожалуй, первое. Гипотетически я (равно как и многие другие девушки) могу представить себя в образе напарницы Рокко Сиффреди, но вот в роли растлительницы малолетних олигофренов — нет уж, увольте.

Чуть менее жалким, но таким же отталкивающим ты будешь выглядеть, если попытаешься развести девушку на оральный секс, используя, как тебе кажется, весомые аргументы. Например, рассуждая о чудодейственных свойствах спермы (улучшает цвет лица, исцеляет гастрит и кариес) и пользе сосуще-вращательных движений губами (предотвращает появление морщин). Да-да-да. Слышали сто раз. Но от этого подобного рода дискуссии не становятся менее омерзительными. Так что лучше намекни как-нибудь. Тем же куннилингусом. ■

Мужчина, выпрашивающий минет, особенно с плаксивыми нотками в голосе, жалок и категорически несексуален

Journal-Plaza.net

РАЦИОН

КТО СЪЕЛ, ТОТ И СМЕЛ

Эти блюда не подают в кафе за углом. Их не состряпает тебе жена на завтрак. Это питание вряд ли пропишет тебе врач. Все потому, что секреты приготовления этой суперпитательной и суперполезной пищи знают только посвященные. И пока полным ходом идут приготовления к съемкам третьей части "Неудержимых", мы тайно пробрались к каждому из супергероев в дом и узнали, чем же они питаются. Спасибо, что не перестреляли нас за то, что мы наследили в прихожей.

ТЕКСТ: КРИСТИНА БЕЙЛИ; ФОТО: DAN MATTHEWS; ИЛЛЮСТРАЦИИ: THE RED DRESS/DEBUT ART

ДЛЯ СИЛЫ

От Сильвестра Сталлоне

Этот парень столько лет смотрел на тебя со стены в твоей комнате, что на обоях до сих пор виден след от постера. Ему уже стукнуло 66, но он и сейчас может стукнуть так, что небо задрожит. Почему он до сих пор в форме? Слай отказался от рафинированных углеводов (вроде кексов, газировки и мороженки), зато налегает на белок и антиоксиданты. Вот тебе сценарий необычной пиццы от Сильвестра.

ПИЦЦА ИЗ БЕЛКОВОГО "ТЕСТА"

Порция на четверых

ОСНОВА

450 г фарша из постной индейки
1 ст. л. семян льна (купи в аптеке)
115 г сухих крошек цельнозернового хлеба
1 яйцо
½ ч. л. соды
½ ч. л. чесночной соли
Щепотка свежемолотого черного перца

НАЧИНКА

2 запеченных в духовке красных маринованных перца
250 г томатной пасты
1 выдавленный зубчик чеснока
200 г тертой моцареллы или сыра чеддер
½ красного сладкого перца (нарежь полосками)
50 г разрезанных пополам маслин без косточек
Небольшой пучок рукколы

ЧТО С ЭТИМ ДЕЛАТЬ

1. Разогрей духовку до 200°C. Смешай все ингредиенты для основы в миске, распредели получившуюся массу в форме для запекания пиццы, выстеленной бумагой для выпечки, и ставь в печь. Запекай 7–10 минут, пока масса не станет коричневатой. Вынь из духовки.
2. Взбей в блендере печеные перцы, томатный соус и чеснок. Смажь этой смесью основу, посыпь тертым сыром, добавь красный перец, руккулу и маслины.
3. Ставь все обратно в духовку на 10 минут. Потом дай остыть блюду минут 5, вынимай прямо на бумаге (потянув за уголки) и вкушай.

РУККОЛА

Изотиоцианаты, в изобилии содержащиеся в рукколе и зеленых овощах, обладают мощными антираковыми свойствами.

СОСТАВ 1 ПОРЦИИ

КАЛОРИИ	**436** ККАЛ
БЕЛКИ	**49,7** Г
УГЛЕВОДЫ	**30** Г
САХАР	**8,7** Г
ЖИРЫ, ВСЕГО	**13** Г
ЖИРЫ, НАСЫЩЕННЫЕ	**5,8** Г

МАСЛИНЫ

Получи дозу омега-9 мононенасыщенных жирных кислот, обладающих противовоспалительными свойствами. Отличный способ ослабить боль в мышцах после тяжелой тренировки.

Journal-Uzi.net

ДЛЯ ОБЪЕМА

От Арнольда Шварценеггера

Семикратному обладателю титула "мистер Олимпия" всегда требовалось много белка, чтобы кормить всю эту кучу мышц. Но те шницели, которые юный Шварц ел в родной Австрии, обычно делают из телятины или свинины. А жарят в таком количестве масла, что оно могло бы растопить терминатора Т-1000. Куриные грудки, яичный белок и печь вместо сковороды — и ты сможешь избавиться от 240 ккал и 29 г жира на порцию. Курица еще и является отличным источником ниацина и витамина B_6, которые способствуют переработке белков, жиров и углеводов в организме.

КУРИНЫЙ ШНИЦЕЛЬ

Порция на четверых

4 x 115 г куриных грудок без кожи
30 г пшеничной муки
60 г сухих крошек цельнозернового хлеба
60 г овсяной муки мелкого помола
2 ст. л. мелко порезанной петрушки
2 яичных белка
Щепотка молотого чили
Щепотка молотой копченой паприки
Щепотка чесночной соли

ЧТО С ЭТИМ ДЕЛАТЬ

1. Разогрей духовку до 200°C.

2. Колотушкой или скалкой отбей курицу, завернув ее в пищевую пленку. Грудка должна стать толщиной 5 мм. Обваляй ее в смеси пшеничной муки, специй и чесночной соли.

3. Обмажь курицу белком, обваляй в сухарях, овсяной муке и петрушке.

4. Запекай в течение 20 минут — до золотистого цвета. Подавай с приготовленными на пару овощами, соусом цацики или нежирной сметаной.

СОСТАВ 1 ПОРЦИИ

КАЛОРИИ	305 ККАЛ
БЕЛКИ	35,9 Г
УГЛЕВОДЫ	10,1 Г
САХАР	9,4 Г
ЖИРЫ, ВСЕГО	13,7 Г
ЖИРЫ, НАСЫЩЕННЫЕ	4,8 Г

ПОМОЩЬ УМУ

СОСТАВ 1 ПОРЦИИ

КАЛОРИИ	267 ККАЛ
БЕЛКИ	33,4 Г
УГЛЕВОДЫ	26,4 Г
САХАР	0,5 Г
ЖИРЫ, ВСЕГО	3 Г
ЖИРЫ, НАСЫЩЕННЫЕ	0,4 Г

От Дольфа Лундгрена

Супергерои не только умеют сворачивать шеи врагам и крушить города, но еще и неплохо соображают. Магистр в области химического машиностроения, выпускник Сиднейского университета Дольф Лундгрен, например, знает отличное блюдо для прокачки умственных сил. Индейка из этого рецепта заправит мозг аминокислотами, обеспечивающими связь между нейронами. А еще в блюдо можно добавить гранулы лецитина, способствующие укреплению памяти.

ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ИНДЕЙКИ

Порция на двоих

ФРИКАДЕЛЬКИ

450 г фарша из индейки
1 куриное яйцо
1 ст. л. лецитина (его гранулы продаются в аптеке)
500 мл куриного бульона

СОУС

1 ст. л. оливкового масла
1 мелко нарезанная красная луковица
2 ст. л. красной пасты карри
1 мелко нарезанный красный сладкий перец без семян
8 помидоров, нарезанных кольцами
2 ч. л. заменителя сахара
1 ст. л. сока лимона
150 мл куриного бульона
Пригоршня нарезанной кинзы

ЧТО С ЭТИМ ДЕЛАТЬ

1. Смешай фарш с яйцом и лецитином. Слепи шарики. Доведи куриный бульон до кипения в кастрюле. Убавь огонь, положи фрикадельки в бульон и готовь 10 минут. Достань шарики шумовкой.

2. Поджарь лук и пасту карри на оливковом масле в течение 1-2 минут. Затем добавь перец, помидоры, подсластитель, плесни сок лимона. Готовь, слегка помешивая, 15 минут. Можешь добавить немного бульона.

3. Добавь в сковороду фрикадельки и готовь еще минут 10. Посыпь кинзой и угощайся.

Journal-plaza.net

ДЛЯ ГИБКОСТИ

От Жан-Клода Ван Дамма

Благодаря Ван Дамму в мире выросло целое поколение парней с надорванными сухожилиями. Чтобы махать конечностями так же, как и кумир твоего детства, добавь к своим вафлям семена льна и чернику — в этих ингредиентах содержится замечательный коктейль веществ, борющихся с воспалениями и стимулирующих выработку коллагена. А яйца дадут серу, которая участвует в формировании соединительной ткани и обеспечивает ее эластичность. Руки в ноги — и на кухню!

ВАФЛИ С ЧЕРНИЧНЫМ СИРОПОМ

Рецепт на 4 большие вафли

100 г пшеничной муки
75 г цельнозерновой муки
25 г измельченных семян льна
50 г протеина в порошке (ванильного или шоколадного)
1 ч. л. разрыхлителя
2 куриных яйца
150-175 мл обезжиренного молока
1 ст. л. оливкового масла
1 ст. л. заменителя сахара
200 г черники
1 ст. л. кукурузного или картофельного крахмала (преврати в густую смесь с помощью 2 ст. л. воды)
2 ст. л. обезжиренного йогурта

ЧТО С ЭТИМ ДЕЛАТЬ

1. Взбей в блендере муку, семена льна, протеиновый порошок и разрыхлитель. Смешай в миске яйца, молоко, оливковое масло и сахарозаменитель. Добавь смесь в блендер и взбей все в густое, мягкое тесто.

2. Раскочегарь вафельницу. Осторожно налей тесто, закрой и готовь до золотисто-коричневого оттенка.

3. Положи чернику в небольшую кастрюлю, плесни туда 2-3 ст. л. воды. Доведи до кипения и вари на медленном огне 1 минуту — до мягкости ягод. Добавь крахмал и перемешивай, пока содержимое кастрюли не загустеет. Подавай вафли с ягодами и йогуртом.

СОСТАВ 1 ПОРЦИИ

КАЛОРИИ	357 ККАЛ
БЕЛКИ	15,2 Г
УГЛЕВОДЫ	50,8 Г
САХАР	14,2 Г
ЖИРЫ, ВСЕГО	10,4 Г
ЖИРЫ, НАСЫЩЕННЫЕ	2,3 Г

ЙОГУРТ

Йогурт — источник кальция и фосфора. Последний играет важную роль в процессе производства энергии.

От Джейсона Стэтхэма

Если Сильвестр "все еще герой", то Джейсон — герой в расцвете сил, и ему надо удержаться в этом статусе как можно дольше. Что ж, в его стейке из филейной части — сбалансированное сочетание белков и жиров, что способствует ускорению метаболизма и придает силы. Хром, который есть в цельнозерновом хлебе, поможет стабилизировать уровень сахара в крови, а значит меньше жира отложится на твоей пояснице. Действуй!

ОСТРЫЙ БУТЕРБРОД С ГОВЯДИНОЙ

Порция на двоих

БУТЕРБРОД

1 ст. л. тайского рыбного соуса (можно заменить соевым соусом, смешанным с анчоусной пастой в пропорции 3:1)
2 ч. л. оливкового масла
200 г стейка из говяжьего филе без жира
1 большая горсть листьев салата
4 куска цельнозернового хлеба
1 щепотка свежемолотого черного перца

ЗАПРАВКА

2 ч. л. соевого соуса
1 ст. л. масла Omega Oil (модная в Англии штука, но ты можешь заменить ее обычным оливковым)
½ стручка чили без семян (мелко нарежь)
1 выдавленный зубчик чеснока
1 ст. л. сока лайма
1 ч. л. меда

ЧТО С ЭТИМ ДЕЛАТЬ

1. Смешай рыбный соус и масло. Натри стейк этой смесью и посыпь немного перцем. Дай мясу промариноваться при комнатной температуре 5-10 минут перед готовкой.

2. Разогрей пару капель масла на сковороде. Обжарь стейк по 3 минуты с каждой стороны (или чуть дольше, если тебе не нравится слишком "розовое"). Сними с огня и дай отстояться 5-10 минут. Нарежь тонкими ломтиками.

3. Смешай ингредиенты для заправки в миске и добавь листья салата. Клади мясо на кусок хлеба, сверху — заправку и другой кусок хлеба. Наслаждайся!

ГОВЯДИНА
В 100 г постного мяса филейной части 23,5 г белка и всего 2 г насыщенных жиров.

СОСТАВ 1 ПОРЦИИ

КАЛОРИИ	379 ККАЛ
БЕЛКИ	29,6 Г
УГЛЕВОДЫ	27,3 Г
САХАР	5,4 Г
ЖИРЫ, ВСЕГО	16,1 Г
ЖИРЫ, НАСЫЩЕННЫЕ	3,4 Г

Journal-plaza.net

МОМЕНТАЛЬНАЯ ЭНЕРГИЯ

СОСТАВ 1 ПОРЦИИ

КАЛОРИИ	**346** ККАЛ
БЕЛКИ	**24,1** Г
УГЛЕВОДЫ	**50,7** Г
САХАР	**7,6** Г
ЖИРЫ, ВСЕГО	**5** Г
ЖИРЫ, НАСЫЩЕННЫЕ	**0,2** Г

От Джета Ли

Лапша из гречневой муки, которую использует Джет в этом блюде, отлично усваивается и содержит витамины группы В — они помогают организму преобразовывать углеводы в энергию. Из креветок и водорослей ты получишь йод, чтобы бороться с усталостью и поддерживать метаболизм. А чили нанесет удар по жирам. Соотношение углеводов к белкам (2:1) в этом блюде обеспечит рациональный расход энергии, а значит ты не упадешь без сил (по крайней мере не сразу), когда на тебя нападут охотники за плутонием.

БУЛЬОН С ЛАПШОЙ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ МУКИ С КРЕВЕТКАМИ

Порция на четверых

250 г гречневой лапши
1 л овощного бульона
8 перышек зеленого лука (нарежь)
250 г вареных очищенных креветок
2 ст. л. сушеных водорослей (есть в аптеках и крупных супермаркетах), порезанных
1 мелко нарезанный чили без семян
100 г листьев шпината
3 ст. л. соевого соуса
1 ст. л. сока лайма
1 очищенное и нарезанное кубиками манго
2 ст. л. нарезанных листьев кинзы

ЧТО С ЭТИМ ДЕЛАТЬ

1. Свари лапшу по инструкции на упаковке, в которой ты ее купил. Слей воду.

2. Нагрей в кастрюле овощной бульон. Добавь лук, креветки, водоросли и чили. Вари на медленном огне 1 минуту, потом закинь в кастрюлю листья шпината, плесни соевый соус, сок лайма, забрось манго и лапшу. Выключи огонь.

3. Разлей по пиалам и посыпь кинзой.

ТЕСТОСТЕРОНОВЫЙ ВЗРЫВ

От Чака Норриса

Мужик с бородой, который бьет плохих парней аж с 60-х, к 72 годам сохранился лучше, чем многие из нас к сорока. Задирать ноги так же высоко и стрелять так же метко, как в прошлом веке, ему помогают блюда, способствующие обильному выбросу тестостерона. Мононенасыщенные жиры и витамины B_6 и Е из авокадо — залог неиссякаемой мужественности Норриса. А если не чистить картошку, то клетчатка из кожуры поможет извлечь из организма избыточный эстроген — тебе этот женский гормон ни к чему. Вот что надо сделать.

ПЕЧЕНЫЙ КАРТОФЕЛЬ С СОУСОМ ИЗ АВОКАДО

Порция на четверых

4 крупные картофелины (найдешь сладкий картофель — он же батат — будет идеально)
2 ст. л. оливкового масла
2 спелых авокадо
150 мл диетического майонеза
Лимонная цедра и сок 1 лимона
Щепотка черного молотого перца

ЧТО С ЭТИМ ДЕЛАТЬ

1. Нагрей духовку до 200°С. Нарежь картофель длинными узкими дольками и выложи их на большой противень. Сбрызни маслом и приправь перцем, запекай минут 20 — до золотистого оттенка.

2. В блендере смешай порезанный авокадо с майонезом, цедрой и соком лимона. Взбивай до состояния крема. Смажь им немного картофель фри перед подачей или подавай отдельно в качестве соуса.

СОСТАВ 1 ПОРЦИИ

КАЛОРИИ	**462** ККАЛ
БЕЛКИ	**4,4** Г
УГЛЕВОДЫ	**53,5** Г
САХАР	**15,7** Г
ЖИРЫ, ВСЕГО	**25,5** Г
ЖИРЫ, НАСЫЩЕННЫЕ	**4,5** Г

Journal-plaza.net

В БОЙ ИДУТ ОДНИ СТАРУШКИ

ЧТО Ралли Banjul Challenge на старых убитых машинах. Стартует в Плимуте, Великобритания, финиширует в Банжуле, Гамбия. На пути — материковая Европа, Марокко, Западная Сахара, Мавритания, Сенегал. Машину твою потом продадут на благотворительном аукционе в Банжуле.

ПОЧЕМУ Ты доверяешься ржавому корыту и компании незнакомцев и несешься по очень красивым и очень суровым местам.

КАК Взнос участника — £375, зарегистрироваться можно на сайте ралли www.dakarchallenge.co.uk

КОГДА Ближайшие старты — 14 и 26 декабря 2012 года, 4 января 2013 года.

Journal-plaza.net

Как-то раз корреспондент английского MH Джонни Ричардс сел за руль драндулета стоимостью 100 фунтов и проехал на нем от города Плимут, что на юге Великобритании, до знаменитого Дакара, что на западе Африки. И на собственной шкуре убедился, что ралли на развалюхах — самое высокооктановое из низкобюджетных приключений на свете. Вот его рассказ.

ФОТО: JAMES LIPMAN

"Поехали, поехали!" — кричал то ли мне, то ли машине второй пилот Джейми, долбя кулаком и без того дребезжащую приборку нашего 20-летнего "фольксвагена". Я выжал сцепление, врубил первую, и мы проехали первые 15 метров от побережья Плимута, графство Девон, по палубе посудины, которую почему-то называли паромом. Позади раздался мощный удар, и мы проскочили еще полметра вперед. Оба закричали что-то нецензурное в унисон, обернулись и увидели двух больших ухмыляющихся норвежцев на древнем Pajero. На нашу чисто британскую вспышку гнева они ответили хохотом. Мы тоже начали смеяться, когда заметили, что от шильдика Mitsubishi на решетке их радиатора остались буквы S, H, I, T. Таким образом напряжение, все утро копившееся в нашем караване из 12 машин, вроде бы разрядилось, однако никто не спешил расслабляться: каждому предстояло пройти почти 6000 км на четырех колесах, которым нельзя доверять. Сенегал (Дакар — его столица) казался очень далеким. Очень.

РАЛЛИ ЗОВЕТ

О ралли Плимут – Дакар я услышал от своего приятеля Джулиана Ноуилла, брокера и любителя престарелых авто, — он искал компанию для участия в этой дешевой эксцентричной пародии на классическую гонку "Дакар". (К слову, взнос за участие в большом ралли, например в "Шелковом пути", — €1500, что еще терпимо, но ты прибавь колоссальные затраты на подготовку машины.)

Первая мысль была: он что, рехнулся? Но чем больше я думал об этой истории, тем больше она мне нравилась. Если машина (у Джулиана, например, была 15-летняя "Лада") сломается, ну и что с того? Она стоит меньше, чем прокат на неделю. Но если она выдержит испытание, то какое это будет классное приключение!

У Джулиана тогда все получилось. Вот и я теперь могу сказать, что за 16 дней моей гонки по Франции, Испании, Марокко, а теперь вот Мавритании, по очереди исчезающих в зеркале заднего вида, я вроде бы ни разу не пожалел, что решился на это.

Самый запоминающийся момент был, когда полицейский в Нуакшоте, столице Мавритании, каким-то

Journal-Plaza.net

образом принял нас за настоящих участников ралли "Дакар", проходившего в те же дни, и с удивлением уставился на наш Volkswagen стоимостью 95 фунтов. Не хотелось бы, чтобы предстоящее пересечение границы Сенегала развеяло эту магию.

Опять паром, только теперь — совсем разбитый. Наш проводник стоит на носу, под мышкой — очертания кобуры, одежды развеваются, выглядит он наполовину пророком, наполовину киллером. Я все еще не до конца понимаю, как мы на него вышли, как оказались посреди реки Сенегал на его утлом суденышке, вместо того чтобы переправляться в рекомендованном месте у Даймы, к западу. Пока все идет нормально, однако нам предстоит кое-что посерьезнее переговоров со взяточниками и "полицией" в заслуженно пользующемся дурной славой мавританском речном порту Россо. Впереди — сенегальская таможня, вот где наш проводник и "решатель всех вопросов" отработает свой гонорар.

Насчет взяток мы не беспокоимся, для этой части света дать на лапу — в порядке вещей. Мы боимся, что наш автомобиль может быть конфискован. И когда трап парома начинает опускаться, нас уже встречает

ИГРЫ В ПЕСОЧЕК

ПЕРЕСЕКАЯ ПУСТЫНЮ, ТЫ ХОТЬ РАЗ, НО ПОСАДИШЬ АВТОМОБИЛЬ. КАК ВЫБРАТЬСЯ ИЗ ПЕСЧАНОГО ПЛЕНА БЕЗ ОСОБОЙ СУЕТЫ, РАССКАЖЕТ ОРГАНИЗАТОР ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ТУРОВ ПО САХАРЕ БИЛЛ МОРГАН, КОТОРЫЙ ПРОШЕЛ ЭТОТ МАРШРУТ ПОЛСОТНИ РАЗ.

1 Не закапывайся
Когда будет очевидно, что ты застрял, не дави больше на газ. Иначе закопаешься еще глубже.

2 Уложи траки
Руками или лопатой выгреби из-под ведущих колес достаточно песка, чтобы положить под них сэнд-траки (металлические или пластиковые листы, позволяющие выбраться из ловушки).

3 Будь аккуратнее
Не действуй агрессивно, когда колеса поймают сцепление и машина двинется вперед. Есть риск повредить днище о сэнд-траки.

4 Не останавливайся
Убедись, что ты на твердом песке, прежде чем останавливаться, а не то увязнешь опять. И не забудь забрать траки.

офицер в форме, указывая, куда проехать для осмотра. "Мы ждали вас", — говорит он с улыбочкой, которая не предвещает ничего хорошего.

ДО ЧЕГО ДОКАТИЛИСЬ

Признаюсь, это был уже не первый раз, когда я думал отказаться от не внушающего доверия красного купе, которое мы купили у гончара из Брайтона три месяца назад. Незадолго до этой переправы нам пришлось побывать на адской авторазборке — чтобы заменить бензобак, который внезапно стал похож на решето. Во Франции дела обстояли не лучше. Когда двигатель то и дело глох, а на улице шел снег, невыполнимость затеи, на которую мы замахнулись, была очевидна как никогда. Мы собирались проехать тысячи километров на машине, в которую ни один из нас не сел бы, чтобы доехать до ближайшей булочной. Джейми, мой партнер по

Journalmuza.net

ЗДОРОВОЙ БОДРОСТИ ГЛОТОК

**В твоем ежедневнике нет незаполненных строк?
Ты умудряешься развивать свою личность не в ущерб карьере?
Ты не можешь вылежать на диване даже полчаса с пультом в руках?
Тебя можно поздравить!**

Ведь активный образ жизни – пожалуй, лучший способ избежать упомянутой классиком мучительной боли за бесцельно прожитые годы. Но как поддерживать активность на нужном уровне, если организм атакуют со всех сторон?

Независимо от возраста и профессии, каждый из нас подвержен воздействию стресса, вирусов и свободных радикалов. Свободные радикалы – это нестабильные частицы, сеющие в твоем четко работающем организме смуту и разрушение. Эти лишенные одного электрона частицы и соединения пытаются урвать его где только можно и нельзя. Причем посягнуть они могут даже на святое – на молекулы ДНК и белки, которые ты с таким трудом выращиваешь в спортзале, чтобы нарастить мышечную массу. Впрочем, на эти происки у нашего организма предусмотрен адекватный ответ в виде антиоксидантов, нейтрализующих свободные радикалы, прежде чем они успеют тебе навредить. Но если свободных радикалов слишком много, антиоксиданты могут оказаться в меньшинстве. Чтобы этого не случилось, не забывай включать в свою диету продукты, богатые антиоксидантами, – прежде всего свежие фрукты, ягоды, овощи. Кстати, антиоксиданты присутствуют не только в пище, но и в напитках. И признанные лидеры по их содержанию – зеленый чай и кофе NESCAFÉ® Green Blend®.

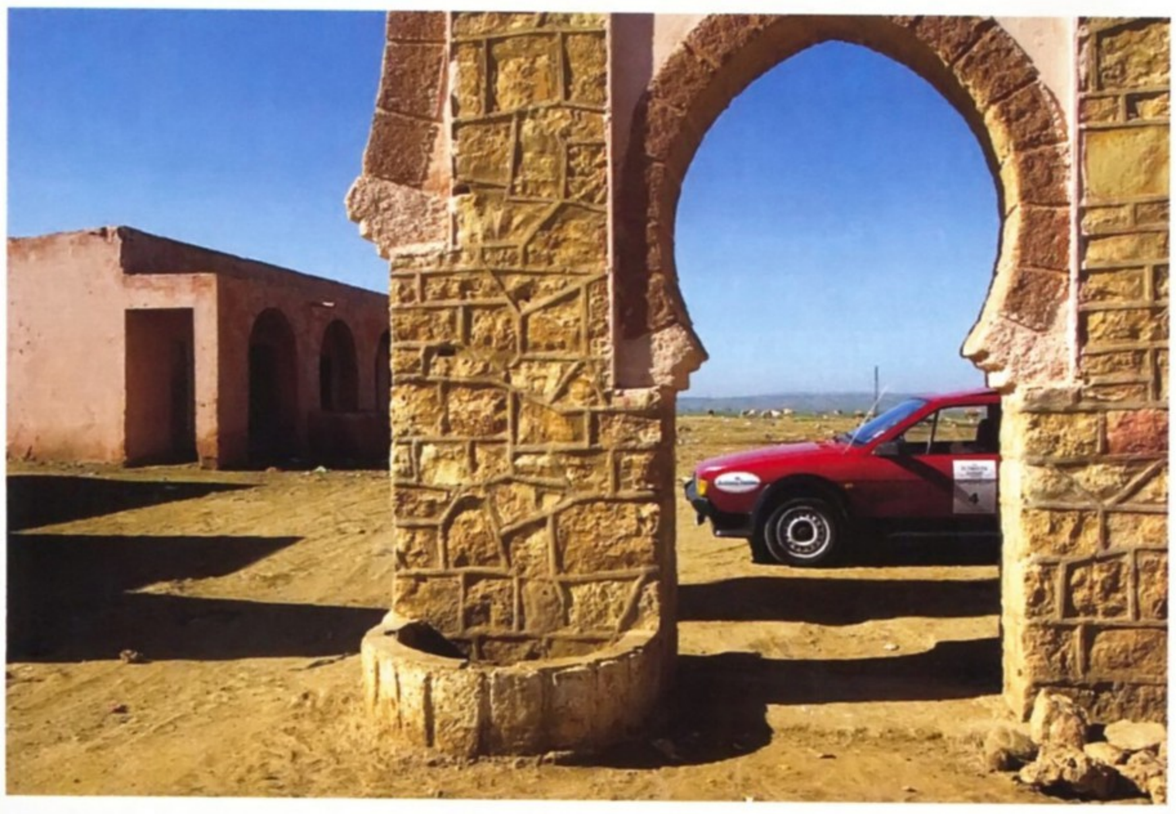
Секрет полезности NESCAFÉ® Green Blend® таится в его необычном составе. В отличие от традиционных кофейных блендов, на 100% состоящих из обжаренных зерен, полезная новинка от Nescafé приготовлена из тщательно сбалансированной смеси зеленых и обжаренных кофейных зерен. В результате содержание полезных веществ в напитке значительно выше.

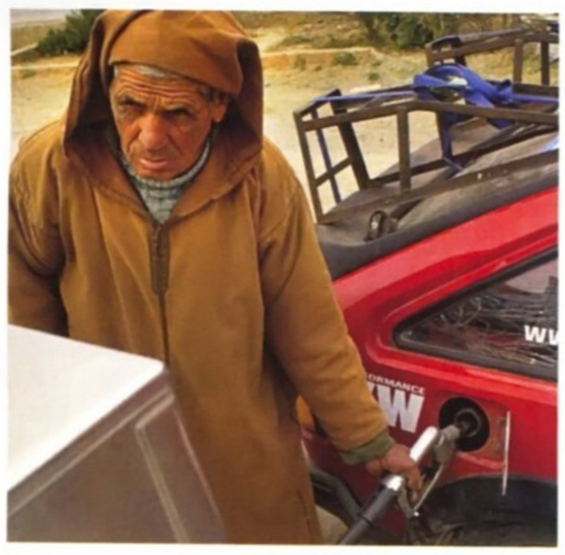
Благодаря сочетанию компонентов в NESCAFÉ® Green Blend® на 70% больше антиоксидантов, чем в зеленом чае, являющемся одним из лидеров по их содержанию.

NESCAFÉ® Green Blend® на 35% состоит из богатых антиоксидантами зеленых зерен робусты и на 65% — из обжаренных зерен отборной арабики, которые дарят напитку неповторимый вкус и аромат.

Неповторимый вкус, заряд бодрости и польза антиоксидантов – и все это в одной чашке NESCAFÉ® Green Blend®! Кстати, совмещение приятного с полезным стало еще доступнее благодаря новому экономичному формату – мягкой упаковке с застежкой-замком.

Journal-plaza.net





ДОРОГА В НИКУДА

ПОЗАДИ 20 ДНЕЙ И 5953 КМ

День 1 Плимут – 0 км
День 2 Испанская граница – 1062 км
День 3 Гибралтар – 2092 км
День 5 Рабат – 2210 км
День 6 Марракеш – 2540 км
День 8 Агадир – 2816 км
День 9 Лааюн – 3513 км
День 10 Дахала – 4057 км
День 11 Нуадибу – 4521 км
День 13 В пустыню! – 4698 км
День 16 Зебрабар – 5345 км
День 20 Банжул – 5953 км

команде, спорил, что авто не доберется до южной Испании, не говоря уж об Африке. Но, оберегаемый каким-то ангелом механики, наш Volkswagen вошел в свою колею и к Бильбао (это на севере Испании) перестал пугать нас поломками. Мы пронеслись по Пиренейскому полуострову в марафонском темпе и после суток знакомства с 23 другими командами в нашей группе (все участники делятся на три группы, каждая из которых

НАС УЖЕ ВСТРЕЧАЕТ ОФИЦЕР, УКАЗЫВАЯ, КУДА ПРОЕХАТЬ ДЛЯ ОСМОТРА. "МЫ ЖДАЛИ ВАС", – ГОВОРИТ ОН С УЛЫБОЧКОЙ

стартует с промежутком примерно в неделю) начали наконец получать удовольствие от гонки.

Потом, держась побережья Марокко с мелькающими мимо прекрасными пляжами и нетронутыми цивилизацией деревеньками, мы впервые увидели участников настоящей гонки "Дакар". Огромные "технички" (автомобили технической поддержки, сопровождающие экипажи) мчались по основным магистралям, пролетая круговые перекрестки по прямой. Все это выглядело немного бездушным по сравнению с нашей вроде бы пародией...

Еще одно испытание ждало нас в Атласских горах, через неделю после старта. Местные махали нам и спрашивали, не безнадежно ли мы потерялись. Дети приставали и радовались любому вниманию с нашей стороны. А мы, к вящему восторгу местных инструкторов по горным лыжам, мели хвостом на небольших спусках посреди заснеженных вершин, едва не оставшись там без бензина.

Пять дней спустя у нас были совсем другие ощущения, когда мы столкнулись с той же проблемой на въезде в Сахару. Последняя заправка перед пустыней оказалась пустой. Не желая отделяться от своей группы и оставаться без поддержки внедорожников, мы были вынуждены начать наш сахарный путь лишь с четвертью бака бензина, пачкой печенья и призрачным обещанием соседней ко-

Journal-plaza.net

манды поделиться с нами 20-литровой канистрой. Ничего более глупого я никогда не делал — и это ощущение не затмили ни поездка на крыше машины, ни катание по дюнам на снятом капоте.

В общем, не думал я, что когда-либо буду целовать незнакомого бородача, но следующим утром я сделал это, когда мы встретили бедуина с дорогущим, но главное, большим запасом бензина на продажу.

РАЗВЯЗКА

И теперь вот сенегальские таможенники могли забрать то, что не досталось Сахаре. Глядя на их будку, я пытался настроить себя на то, что все будет хорошо, однако наш пророк-киллер-проводник буквально вылетел оттуда, а вслед ему неслись гневные крики Дункана, участника самой разумной и правильной из всех наших команд. Даже норвежцы выглядели взволнованными (и это было не похоже на парней, которые две недели назад коротко представились всем: "Мы — викинги, наш движок сожрал уже 18 литров масла").

"Теперь у тебя начнется жизнь, полная перевозок овец", — подумал я, поглаживая железный бок "фольксвагена". Но как только это прощание чуть не сорвалось с моих губ, дверь будки распахнулась. "По машинам! — крикнул Дункан. — Поехали отсюда!" Когда он подошел ближе, мы заметили едва сдерживаемую улыбку: "Эти оловянные солдатики думают, что мы участники настоящей гонки "Дакар"!" Магия продолжала работать.

НАШ ПРОРОК-КИЛЛЕР-ПРОВОДНИК БУКВАЛЬНО ВЫЛЕТЕЛ ОТТУДА, А ВСЛЕД ЕМУ НЕСЛИСЬ ГНЕВНЫЕ КРИКИ

Я почувствовал эйфорию. Стартовал с места с пробуксовкой, взбив оранжевую пыль, а Джейми моргнул таможеннику аварийкой. Следующий за нами Ford Transit дружелюбно поддал нам в бампер, мы то же самое сделали впередиидущей "фиесте". Это все в порядке вещей, эквивалент "дай пять" в нашем ралли.

ЭТО НЕ КОНЕЦ

В финале был шум и гам Дакара, и после пересечения с участниками настоящей большой гонки мы направились в Гамбию. Ее столица Банжул — наш финиш. Когда мы грузимся на очередной, последний паром, я не совсем уверен, что со мной все в порядке. Успокоился, потому что добрался до конца пути? Да. К тому же я доволен, что наша 100-фунтовая тачка будет продана на местном благотворительном аукционе за сумму в 6-7 раз больше. А еще я чувствую себя как-то по-другому. За три недели моя жизнь изменилась. И дело не только в новых друзьях и новых местах. Я более уверен в себе и сознаю, что способен на большее, что ли. Это было приключение, о котором я всегда мечтал, и я чувствую, что стал немного больше похож на того человека, которым хочу быть. ■

НА ВСЕМ ГОТОВОМ

От покупки развалюхи до прививок — успех твоей поездки зависит от тщательной подготовки.

● **ВЫБОР АВТОМОБИЛЯ** Выбирай что-нибудь технически несложное, Peugeot 205 или 405-й универсал (если хочешь спать в машине). Большинство японских авто ранних моделей надежны, а еще хорош первый Golf.

● **ПОДГОТОВКА АВТО** "Я бы не отправился в дальнюю дорогу на машине, которую не гонял в хвост и гриву по меньшей мере месяц, — говорит Мэтт Листер, механик компании Bowler Off Road, которая готовила "лэндроверы" для ралли "Дакар". — Что касается запчастей, то могут пригодиться ШРУС, водяная помпа и ремень вентилятора. Поменяй ремень ГРМ. Запаски тоже не забудь".

● **БЮРОКРАТИЯ** У тебя должны быть все необходимые документы на автомобиль плюс страховка. Потребуется международное водительское удостоверение. Ну и про все нужные визы не забудь.

● **ВОПРОСЫ ЗДОРОВЬЯ** "Прививки и таблетки от малярии — это только начало, — говорит Рон Беренс, врач-консультант Лондонского госпиталя по тропическим заболеваниям. — Я бы посоветовал привиться от гепатитов A и B, желтой лихорадки, брюшного тифа и полиомиелита, а также дифтерии и столбняка. Возьми с собой хорошую аптечку и подумай, не пройти ли курсы оказания первой помощи".

Journal-Mag.net

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТРЕНЕР

ПОД РЕДАКЦИЕЙ ДМИТРИЯ СМИРНОВА

ЖИР РУХНУЛ

Мы не так уж часто печатаем программы для худеющих. Вроде бы и так понятно: жри меньше, двигайся больше — и будешь выглядеть как парень с обложки Men's Health. Но сегодня особый случай: знаменитый американский фитнес-тренер Биджей Гаддур представил программу тренировок, особенно точно воздействующую на уровень метаболического отклика в организме. Мы не могли пройти мимо.

ТЕКСТ: ДМИТРИЙ СМИРНОВ; МЕТОДИКА: БИДЖЕЙ ГАДДУР

www.MensHealth.com.ua MH

ФОТО: KENJI TOMA, CORBIS

К

Как мы худели раньше? Бегали по утрам, руководствуясь спорной по нынешним временам логикой: бегуны худые. Мы бегали много, ежедневно и на голодный желудок. Иногда для пущего эффекта надевая два свитера и обматывая пузо полиэтиленовой пленкой. Нет, мы худели, конечно же, но не все. И далеко не так быстро, как хотелось бы. И так бы все шло и дальше, если бы не тяга людей к естествознанию. Ведь задумался же как-то один умный человек: а почему бы не сделать телефон мобильным? Примерно в это же время другой человек начал ломать голову над тем, когда и почему, собственно, человек худеет.

Давай считать. Средний по всем параметрам человек потребляет где-то 2000 ккал в день. Максимум калорий, который можно потратить на тренировке, ни в жизнь не превысит 1000 — обычно это 500-700 ккал. Итого: съел за неделю 14 000 ккал, потратил на тренировках (даже если их было пять, чего я не одобряю) 3500-5000 ккал, а то и меньше. А что делать с остальным? Как заставить организм тратить больше энергии, чем он съел за неделю, всего двумя-тремя тренировками? Ответ: воздействовать на уровень метаболического отклика.

Этим магическим словосочетанием называют комплекс реакций организма, выстраивающийся в ответ на интенсивный физкультурный стресс. Говоря просто: интенсивный стресс выбивает твой организм из состояния биологического равновесия, заставляя тратить массу энергии на то, чтобы вновь к этому равновесию вернуться. Наличие явного метаболического отклика заставляет твое тело сжигать массу калорий не на тренировке, а спустя часы и даже дни после нее. Если, конечно, тренировка была правильно составлена. Простым бегом или работой на кардиотренажерах в "целевой зоне жиросжигания" этого не добиться — тут метаболический отклик почти нулевой, а потому энергозатраты заканчиваются, как только ты слезаешь с дорожки и пульс снижается до нормального. ■

ДЛЯ УСИЛЕНИЯ МЕТАБОЛИЧЕСКОГО ОТКЛИКА НА НАГРУЗКУ ХОРОШИЙ ТРЕНЕР ПРИМЕНЯЕТ НЕСКОЛЬКО ПРИЕМОВ:

Биджей Гаддур

1 Использует сложные, многоплоскостные упражнения, нагружающие все тело сразу. Они наиболее энергоемки.

2 Комбинирует упражнения, сочетая в одном подходе или упражнении нагрузку на "верх" и "низ". Такой прием увеличивает гемодинамику, что тоже влияет на долгосрочные энергозатраты.

3 Заставляет тебя выполнять упражнения быстрее. Чем быстрее двигаешься, тем больше запасов энергии потратишь и тем большее количество часов твое тело будет вынуждено работать на повышенных оборотах — чтобы эти затраты возместить и распихать по нужным местам.

4 Применяет непривычные, ранее незнакомые или малоиспользуемые тобой упражнения. Такой прием увеличивает стресс-реакцию на нагрузку, делая ее максимально жесткой, непривычной. В результате, даже если у тебя за плечами многолетний стаж тренировок, ты начинаешь реагировать на тренинг так, как это было в благословенный начальный период — изменения происходят быстро и с большой интенсивностью. А именно: ты с легкостью худеешь. Перед тобой пример метаболической программы для похудения новейшего поколения. Ее автор Биджей Гаддур подошел к организации тренировок максимально креативно и учел все необходимые компоненты, которые мы обсудили выше.

ЦЕННЫЕ УКАЗАНИЯ

Рекомендации таковы: в течение месяца следует проводить по три тренировки в неделю, например по понедельникам, средам и пятницам. На каждом занятии следует либо сосредоточиться на одной из приведенных матриц, либо выполнять 2-3 из них. Выполняй матрицу, как обычный круг: делай все упражнения подряд, без отдыха между ними. На каждое упражнение затрачивай ровно 30 секунд, стараясь сделать максимум повторов за это время. Выполнив всю матрицу, отдохни минуту, а затем либо повтори ее же, либо переходи к следующей — все на твое усмотрение. Главное условие — сделать 8 кругов за тренировку.

МАТРИЦА 1

Берпи с одной гантелью

Встань перед степ-платформой или любой другой надежной опорой не более 30-40 см высотой. Ноги поставь шире плеч, в правую руку возьми гантель и помести ее рядом с бедром правой ноги **(А)**. Присядь вниз и поставь на степ левую ладонь, как показано на фото **(Б)**. Опираясь на левую руку, отпрыгни назад в упор лежа **(В)**, после чего прыжком сразу же вернись в предыдущее положение. Теперь сделай выпрыгивание вверх **(Г)**. Приземлившись, немедленно начинай следующий повтор. Сделай максимум повторов за 30 секунд, после чего смени руку и продолжи — те же 30 секунд.

УСЛОЖНИ: опирайся не на платформу, а на пол или возьми гантель потяжелее.

Берпи с тягой ренегата

Повтори три шага из предыдущего упражнения — до упора лежа на левой руке, в правой руке гантель **(А)**. Подтяни гантель к поясу, сведя лопатки **(Б)**, после чего вернись в исходное положение — сначала прыжком вернувшись в присед, а затем просто выпрямив ноги и корпус (на этот раз можешь себе позволить обойтись без выпрыгивания). Сделай максимум повторов за 30 секунд, после чего смени руку и продолжи — те же 30 секунд.

УСЛОЖНИ: опирайся на пол, а не на платформу, делай два повтора тяги вместо одного или возьми гантель посолиднее.

Берпи с жимом гантели вверх одной рукой

Повтори четыре шага первого упражнения — сядь в присед, отпрыгни в упор лежа, вернись в присед и выпрямись. Теперь, не останавливаясь, подними гантель на уровень плеча **(А)** и выжми ее над головой **(Б)**. Вернись в исходное положение. Сделай максимум повторов за 30 секунд, после чего смени руку и продолжи — те же 30 секунд.

УСЛОЖНИ: опирайся на пол, а не на платформу или возьми более тяжелый вес.

Journal-plaza.net

МАТРИЦА 2

Жим гладиатора

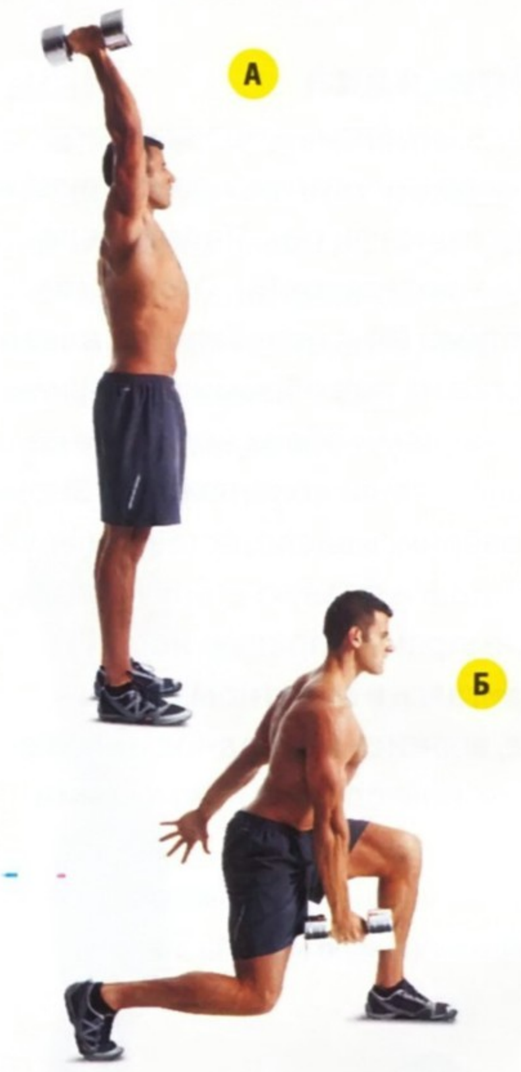
Сядь на пол, опираясь на него правой рукой. В левую руку возьми гантель и подними ее над головой. Левую ногу согни в колене так, чтобы ее стопа полностью стояла на полу. Правую ногу держи прямой **(А)**. Оторви таз от пола **(Б)** и, удерживая это положение, выполняй жимы гантели левой рукой **(В)** на протяжении 30 секунд. По истечении времени смени руку и ногу и продолжи подход — еще 30 секунд.

УСЛОЖНИ: возьми гантель тяжелее.

Выпад назад со свингом одной рукой

Встань прямо, поставив ноги на ширине таза и подняв гантель правой рукой над собой **(А)**. Отшагни назад правой ногой и опустись в выпад, одновременно по дуге опустив прямую руку с гантелью вниз, близко к внутренней поверхности бедра левой ноги **(Б)**. Задержись в этом положении на секунду, после чего вернись в исходное положение и повтори. Сделав максимум повторов за 30 секунд, смени ногу и руку и продолжи — еще 30 секунд.

УСЛОЖНИ: двигайся быстрее или используй гантель большего веса.



СПЕЦІАЛЬНА СЕРІЯ **GILLETTE FUSION PROGLIDE**

УТРИЧІ БІЛЬШЕ МАСТИЛЬНИХ КОМПОНЕНТІВ*

ДЛЯ ПЛАВНІШОГО РУХУ ВІД GILLETTE!

* У порівнянні з гелем для гоління Gillette Series.

Высокая тяга гантели с латеральным выпадом

Поставь ноги на ширине плеч и расположи гантель, стоящую вертикально, между ступнями **(А)**. Присядь вниз и возьмись за верхнюю часть гантели обеими руками **(Б)**. Быстро выпрямись и подкинь гантель вверх так, чтобы ее верхняя часть оказалась у тебя на ладонях **(В)**. Вновь сделай присед **(Г)** и, поднимаясь вверх, отшагни правой ногой в сторону, опустившись в латеральный выпад **(Д)**. Вернись в исходное положение и повтори. По истечении 30 секунд продолжи, делая выпад в сторону левой ногой.

УСЛОЖНИ: двигайся быстрее или используй гантель большего веса.

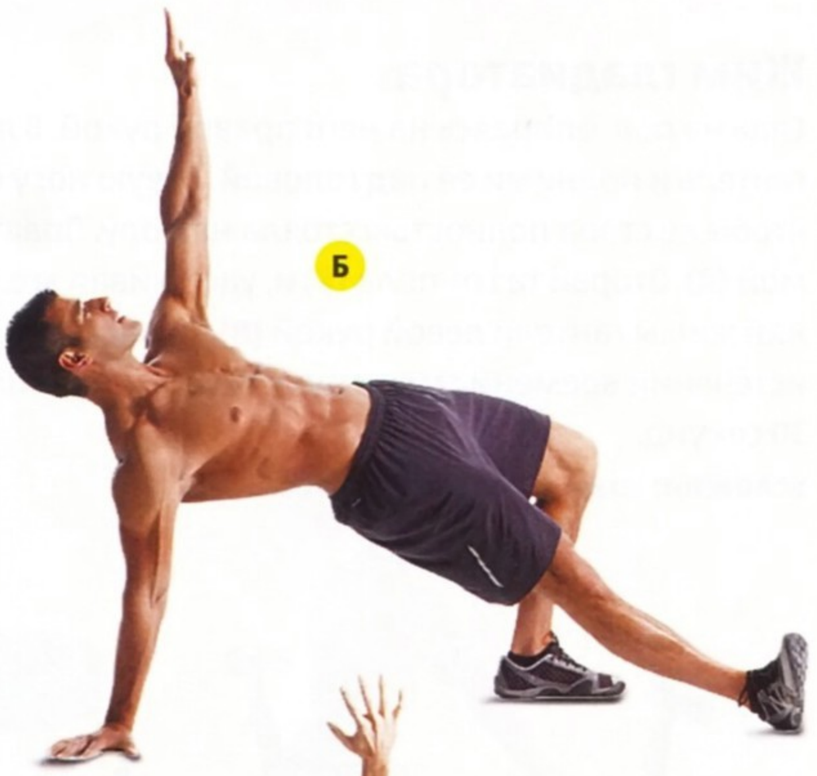
Journal-pharm.net

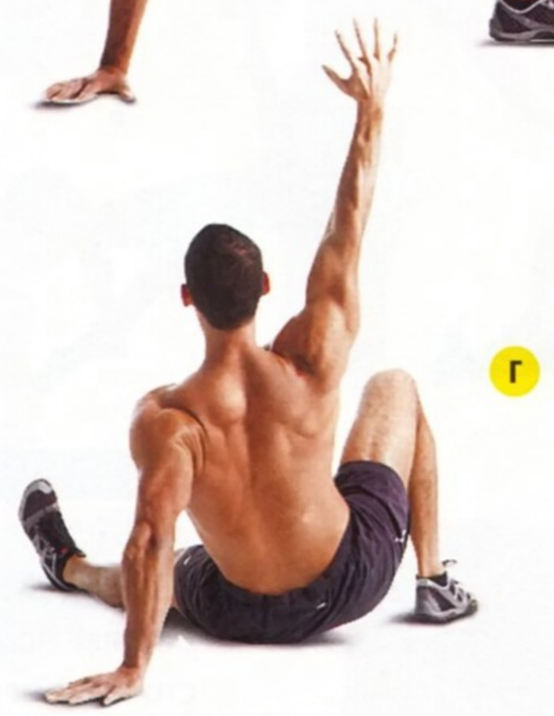
МАТРИЦА 3

Присядка

Сядь, выпрямив правую ногу, левую ногу согни, правой рукой обопрись об пол. Подними левую руку вверх **(А)**. Оторви таз от пола **(Б)** и переверни влево, встав на пол обеими ладонями и мысками обеих ног, но не касаясь земли коленями **(В)**. Вновь повернись влево, оставив левую ладонь и правую стопу на полу и выпрямив правую ногу **(Г)**. Двигаясь в обратном порядке, вернись в исходное положение. Повторяй на протяжении 30 секунд.

усложни: двигайся быстрее или держи прямую ногу на весу.





Горилла

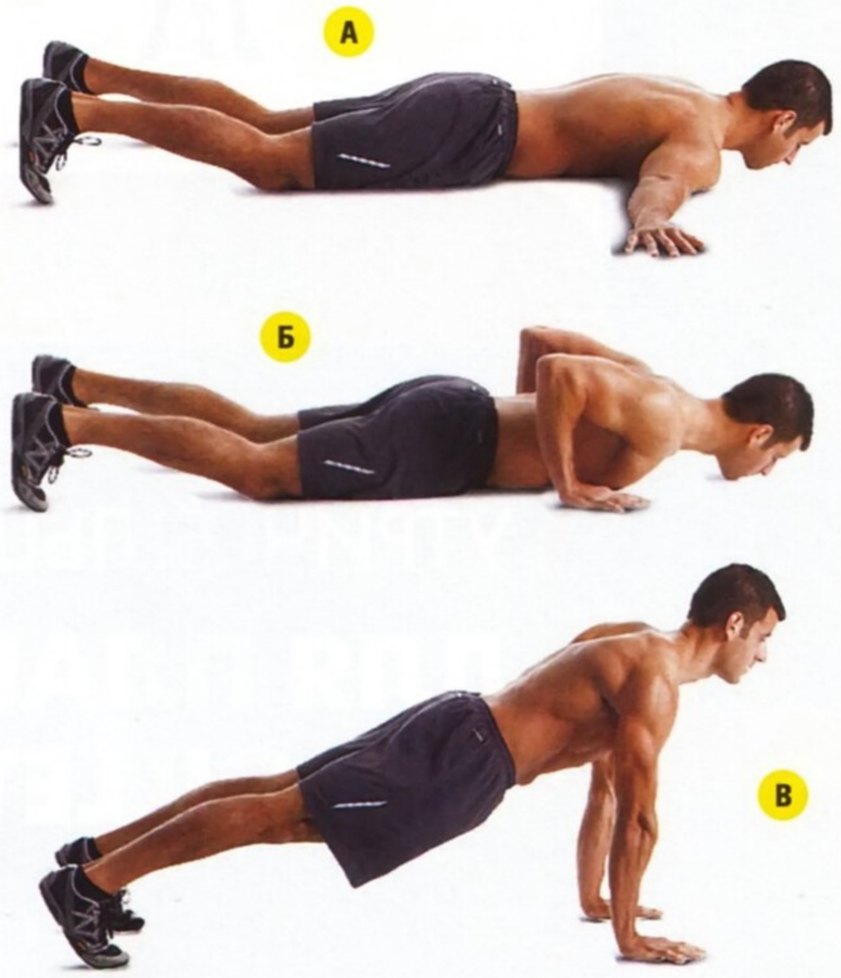
Поставь ноги чуть шире плеч, присядь и коснись пола кончиками пальцев **(А)**. Это исходное положение. Теперь выпрыгни вверх как можно мощнее, в прыжке коснувшись груди одним или двумя кулаками **(Б)**. Мягко приземлись в исходное положение и сразу же повтори прыжок.

усложни: прыгай выше, попробуй успеть коснуться груди 3-4 раза или прыгай, двигаясь вперед-назад или вправо-влево.

Отжимания с живота

Ляг на пол лицом вниз, вытянув руки в стороны **(А)**. Это исходное положение. Быстро подтяни руки к боковой поверхности груди, поставив ладони на пол и прижав локти к корпусу **(Б)**. Сделай одно очень быстрое отжимание **(В)**. Двигаясь в обратном порядке, вернись в исходное положение. Продолжай на протяжении 30 секунд.

усложни: отжимайся с опорой только на одну ногу, подняв вторую вверх.



Journal-plaza.net

Танцующий краб

Прими положение обратного упора лежа, развернувшись спиной к полу. Ступни поставь под колени, ладони под плечевыми суставами, полностью выпрямив руки **(А)**. Быстро выпрями одну ногу **(Б)**, а затем другую. Продолжай чередовать ноги до истечения 30 секунд.

Усложни: двигайся быстрее.

Обезьяньи выпады

Поставь ноги на ширине двух шагов и, согнув правую ногу, опустись в выпад, коснувшись пола кончиками пальцев **(А)**. Не меняя положения ступней, оторви пальцы от пола и переместись на левую ногу **(Б)**. Вернись в исходное положение и повтори. Продолжай 30 секунд.

Усложни: перемещайся из стороны в сторону пологим прыжком, чуть отрывая обе ступни и руки от пола.

Гусиный шаг

Встань прямо, поставив ступни на ширине таза. Ладони сцепи за затылком, разведи локти в стороны и сильно сведи лопатки **(А)**. Присядь так низко, как только сможешь, не отрывая пяток от пола **(Б)**. Находясь в этом непростом положении, ходи вперед и назад, пока не истекут положенные 30 секунд **(В)**.

Journal-plaza.net

ТЯГИ НЕ ХВАТАЕТ?

ВОПРОС **Давно мечтаю освоить становую тягу, но боюсь — знакомые в зале периодически пугают, что, мол, это вредно для спины и вообще делать ее совсем не обязательно. И потом, все ее как-то по-разному делают. В общем, научите меня, пожалуйста, я совсем запутался!** *Вадим*

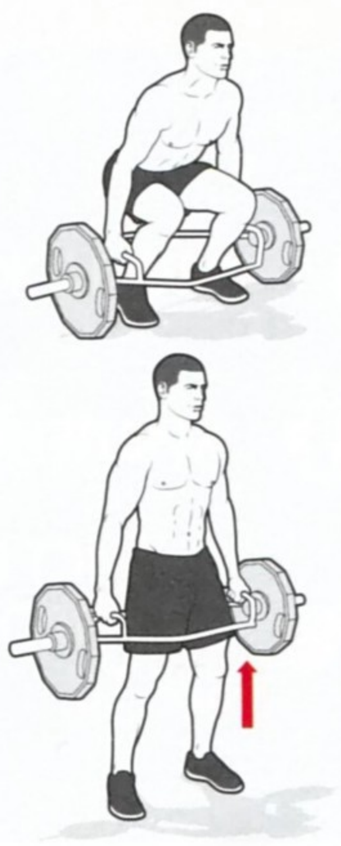
ОТВЕТ **Становая тяга — одно из самых полезных упражнений в твоем железном арсенале. Это если ты правильно выучил технику, учел свои анатомические особенности и четко поставил цель тренировок. Познакомься вот с этими четырьмя вариантами тяги, чтобы выбрать подходящую именно тебе.**

1. Тяга трэп-грифа

ПОЛЕЗНА ДЛЯ: *тех, кто только осваивает технику становой тяги.*

Из-за необычной формы трэп-грифа центр тяжести твоего тела расположен прямо над центром тяжести снаряда, а не чуть позади него, как при работе с обычной штангой. Благодаря этому движение в большей степени напоминает приседания со штангой в руках, почти исключая во многом опасный момент наклона корпуса вперед. Такое положение корпуса в разы снижает риск получения травмы поясничного отдела позвоночника.

ВЫПОЛНЕНИЕ Встань внутрь грифа, поставь ступни на ширине таза и с прямой спиной присядь вниз, взявшись за рукояти снаряда нейтральным хватом. Это исходное положение. Не округляя спину, выпрями ноги и корпус и подними вес. Аккуратно верни снаряд на пол и повтори.

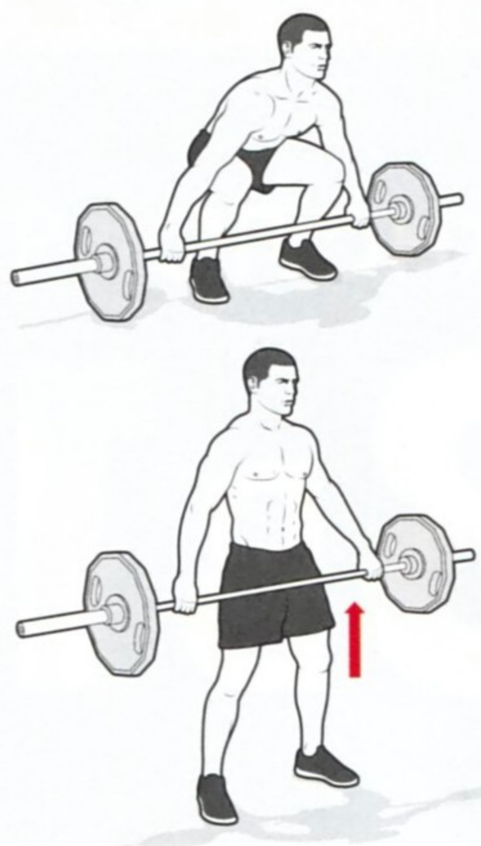


2. Рывковая тяга

ПОЛЕЗНА ДЛЯ: *тех, кто хочет нарастить мышцы на верхней части спины.*

Помимо того что рывковая тяга усложняет жизнь мышцам предплечий и кистей, отвечающим за хват, она также создает больше нагрузки на верх спины, расширяя ее и делая толще.

ВЫПОЛНЕНИЕ Поставь ноги на ширине таза, присядь вниз и возьмись за гриф хватом сверху, расположив свои кисти как можно ближе к дискам. Это исходное положение. Удерживая поясницу чуть прогнутой, оттолкнись ногами от пола и выпрямись, подав таз вперед. Аккуратно верни штангу в исходное положение и повтори тягу.

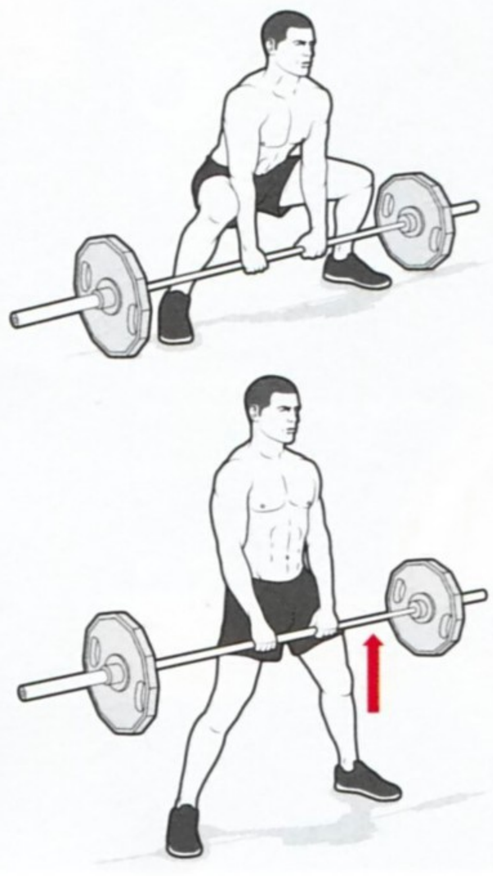


3. Тяга “сумо”

ПОЛЕЗНА ДЛЯ: *высоких и не очень гибких парней, имеющих сложности с выполнением обычной становой тяги.*

Увеличение ширины стойки облегчает момент дотягивания руками до грифа с прямой спиной. Именно поэтому высоким людям с посредственной подвижностью голеностопа и тазобедренных суставов “сумо” подходит несколько больше, чем классическая становая тяга.

ВЫПОЛНЕНИЕ Поставь ноги на ширине двух шагов, чуть развернув ступни наружу. Отведя таз назад, присядь и возьмись за гриф. Сохраняя небольшой прогиб в пояснице, подними штангу, выпрямив корпус и ноги. Вернись в исходное положение и повтори.

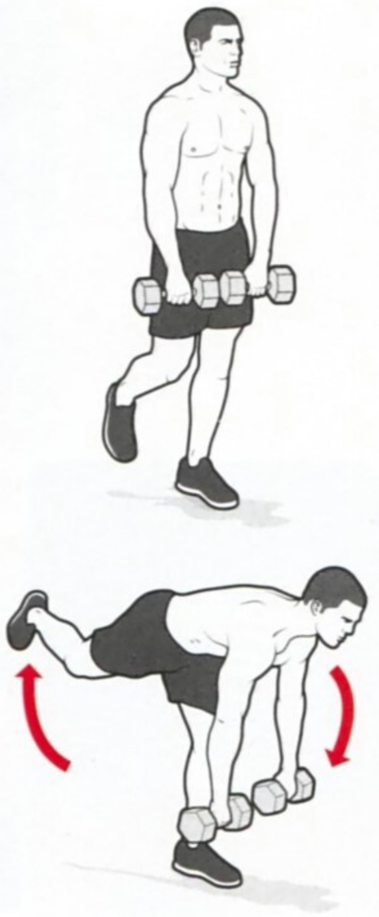


4. Тяга на одной ноге с гантелями

ПОЛЕЗНА ДЛЯ: *укрепления кора и профилактики болей в пояснице.*

Этот вариант становой тяги снижает нагрузку на поясницу и позволяет отдельно работать над мышцами задней поверхности бедра каждой ноги. Плюс ко всему он неплохо развивает баланс и ощутимо нагружает мышцы кора.

ВЫПОЛНЕНИЕ Возьми в руки гантели и встань на левую ногу, чуть согнув ее в колене. Правую ногу отведи назад. Сохраняя единую линию между бедром правой ноги и корпусом, наклонись вперед, опустив гантели до середины голени. Правая нога при этом должна подниматься вверх по мере увеличения наклона вперед. Вернись в исходное положение и повтори.



Journal-plaza.net

РАЗМИНКА НА МИНУТУ

Если у тебя мало времени или сил на тренировку, трать его с умом. Всего одного упражнения может быть достаточно, чтобы качественно и эффективно размяться перед становой тягой, особенно если остановишь свой выбор на "выпадах хищника". Это упражнение всего за минуту освежит нервно-мышечные связи и придаст дополнительной мобильности тазобедренным суставам.

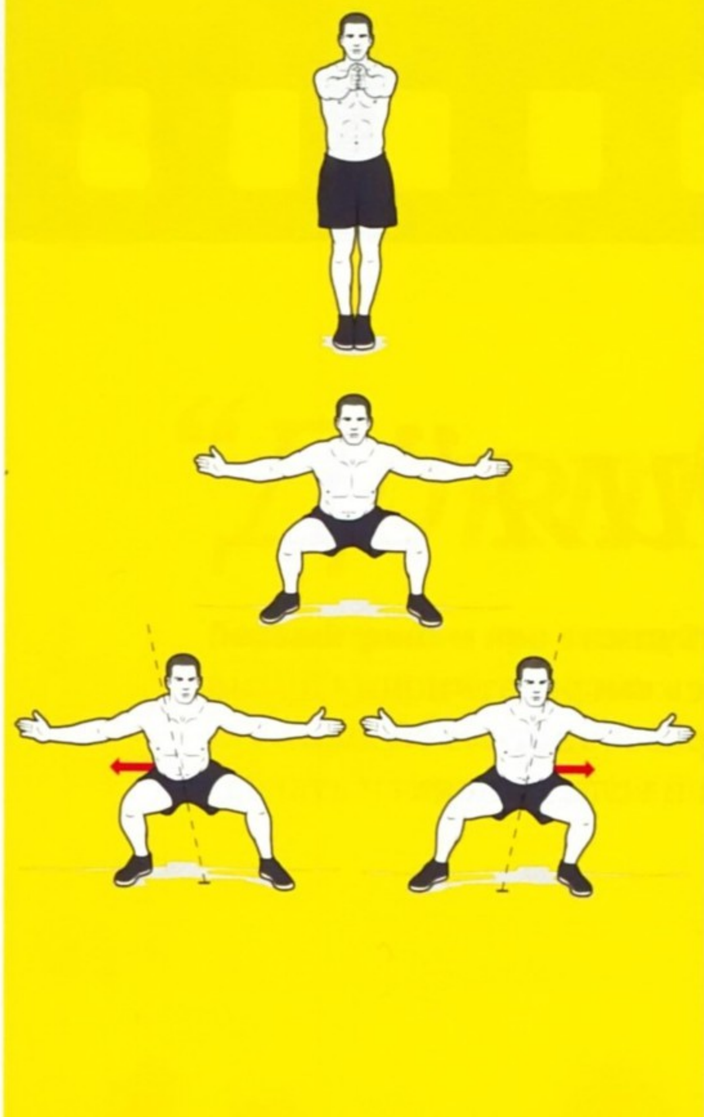
Выполнение

1. Встань прямо, поставив ноги вместе. Руки подними перед собой, соединив ладони. Это исходное положение.

2. Прыжком расставив ноги, опустись в присед. Одновременно с этим разведи руки в стороны, сильно сведя лопатки.

3. Теперь, не разводя лопаток, покачайся вправо-влево, перенося вес то на одну, то на другую ногу. Вернувшись на центр, прыжком поднимись и вновь прими исходное положение.

Повторяй это упражнение по 60 секунд перед каждой тренировкой, постепенно увеличивая темп и амплитуду выполняемых движений.



КАК ЛУЧШЕ — ВКЛЮЧАТЬ РЫВОК ИЛИ ТОЛЧОК ШТАНГИ В ТРЕНИРОВКУ ПОЛНОСТЬЮ ИЛИ РАЗБИВАТЬ ЭТИ УПРАЖНЕНИЯ ПО ФАЗАМ НА РАЗНЫЕ ДНИ?

Александр

Если речь о специализации на тяжелой атлетике не идет, то оба эти движения можно выполнять по разу в неделю, вставляя их в самом начале занятия, поскольку выполнение толчка и рывка требует проявления скоростных качеств, а их обычно тренируют, пока атлет свеж. Если же ты хочешь увеличить максимальные результаты в этих движениях, то, несомненно, их надо разбивать на отдельные фазы, отрабатывая каждую дополнительно. Но в любом случае полное выполнение хотя бы рывка должно происходить достаточно часто. Конкретная частота зависит от интенсивности каждого занятия и количества тренировок в неделю.

Подскажи, пожалуйста, минимальный набор инвентаря для занятий в домашних условиях, ну и чтобы это все добро хотя бы на балконе помещалось.

Сергей Щ.

Я бы остановился вот на каком списке. Штанга, не обязательно олимпийского стандарта, но достаточно прочная с пределом в 100-130 кг — с помощью нее будешь тренировать силу "низа". Две разборные гантели с весом в диапазоне 10-40 кг — они будут основными помощниками в развитии "верха" тела. Набор гирь от 12 до 32 кг — в условиях домашнего тренинга они главный метаболический инструмент. Ну и приятные мелочи: турник в дверном проеме, прочная скамья с изменением наклона, фитбол и хотя бы один жесткий медбол для упражнений реабилитационного плана.

При становой тяге не могу удержать штангу в руках (тяну классикой, используя прямой хват). Подключая кистевые лямки (на том же самом весе), легко делаю в два раза больше повторов. Что делать: использовать лямки и уверенно наращивать вес или долбить тот же самый вес без лямок, пока не смогу выполнить нужное количество повторов?

Сергей-ТТ

Я, как осторожный тренер, давно являюсь сторонником постоянного использования кистевых ремней при выполнении становой тяги. Для развития хвата вполне достаточно отдельных специальных упражнений или отказа от ремней на разминочных подходах в тяге. Особого смысла в полном отказе от ремней нет. Постоянно натруженный хват чаще приводит к травмам, нежели к гармоничному развитию результатов в тяге. В качестве личного примера скажу, что постоянно тяну с лямками, однако на соревнованиях не имею проблем с силой хвата, и на сегодняшний день мой лучший результат — 295 кг.

Journal-Data.net

Пиджак из твида **ROY ROBSON**
Рубашка **Lagerfeld**

И целого журнала мало

Суперагент 007 по возрасту годится тебе в дедушки (первый роман о Бонде увидел свет в 1953 году), но тем не менее он всегда в отличной форме и в курсе актуальных тенденций и в моде, и в технике. И девушкам Бонда это нравится!

“Квант милосердия”

Эта серия нам особенно симпатична, и не только потому, что в ней впервые выступил в роли Джеймса Бонда герой нашей нынешней обложки. Девушку Бонда здесь сыграла актриса украинского происхождения Ольга Куриленко. Ну что, парни, кто превзойдет ее успех и сыграет роль главного злодея — противника агента 007 — в одном из следующих эпизодов бондианы? Дерзайте!

Journal-plaza.net

Смокинг, рубашка
под бабочку **Lagerfeld**

“Доктор Но”

Первый фильм про агента 007. Именно в этой картине впервые прозвучала фраза, ставшая самой знаменитой киноцитатой всех времен, — “Бонд. Джеймс Бонд”. Кстати, здесь же Бонд меняет “беретту”, служившую ему в первых шести романах Яна Флеминга, на Walther PPK. Какой вывод можешь сделать из этого ты? Не бойся экспериментировать и менять стиль, но делай это продуманно!

Journalfuzzi.net

Пиджак, жилет, галстук **ROY ROBSON**
Рубашка под смокинг **Lagerfeld**

“Искры из глаз”

Самая “культурная” серия бондианы. Здесь фигурируют генералы КГБ Гоголь и Пушкин, а девушка Бонда — не просто шпионка, но и виртуозная виолончелистка. На всякий случай учти, что в театр в спортивных костюмах ходить уже не модно, да и классиков на досуге перечитать не повредит.

Journal-plaza.net

Рубашка, брюки, пояс **Tom Ford**
Жилет **Brioni**

“И целого мира мало”

Наверняка запомнилась автолюбителям двумя моментами.
ВО-ПЕРВЫХ, это последний фильм из трех, где Джеймс Бонд ездил на БМВ, причем использованный здесь родстер BMW Z8 на момент выхода картины еще не был запущен в серию.
А ВО-ВТОРЫХ... Работа суперагента полна контрастов — в этой же серии агенту 007 приходится проехаться еще и на “Ниве”. Не той, которая комбайн, а той, которая “Лада”. Собственно, гардероба это тоже касается — все время разгуливать в костюме и при галстуке просто скучно!

Journalbaza.net

Рубашка **Tom Ford**
Кардиган **Prada**
Джинсы **Citizens of Humanity**
Галстук **ROY ROBSON**

“Золотой глаз”

Семнадцатый фильм про Джеймса Бонда ознаменовал новую эру бондианы — это первая серия, в которой была применена компьютерная графика. Любители блокбастеров довольно потирают руки. К тому же именно в этой серии на запястье агента 007 впервые появились часы Omega Seamaster — “официальные” часы Джеймса Бонда с 90-х годов XX века и по сей день. Уже семь серий агент 007 сверяет время по хронометру Omega — и всегда побеждает.

Journal-plaza.net

Костюм **ROY ROBSON**
Туфли **Braska**
Автомобиль **Audi S8**

Фото: **Дима Денисов**
Стиль: **Ксения Лесничая**
Макияж и прически: **Елена Яблонская**
Модель: **Александр Зинченко**

ФОТО: CORBIS, CAPITAL PICTURES/FOTODOM, GETTY/FOTOBANK

“Умри, но не сейчас”

Юбилейный, 20-й эпизод приключений неуловимого, неутомимого и неотразимого агента. По такому случаю зрителям наконец-то показали, как занимаются любовью шпионы на службе Ее Величества (в предыдущих фильмах действие всех сцен в постели происходило уже после этого). Кстати, девушку Бонда тут тоже выбрали весьма непохожую на всех предшествующих, да и последующих — Хэлли Берри. А ты учти, что удивить людей, которые привыкли к определенному стереотипу или шаблону, очень просто. Все привыкли видеть тебя в костюме? Надень джинсы. Все привыкли видеть тебя в джинсах? Надень костюм. Внимание тебе гарантировано!

Journalmuza.net

До седьмого пота

Первый коммерческий дезодорант Mum появился в 1888 году и был изготовлен в виде крема в банке. Имя разработчика и автора изобретения не сохранилось. Название в дословном переводе значит "помалкивать".

1

3/4 ПОТОВЫХ ЖЕЛЕЗ ОТВЕЧАЮТ ЗА РЕГУЛЯЦИЮ ТЕМПЕРАТУРЫ ТЕЛА: поверхность кожи охлаждается посредством испарения воды, поэтому выделение пота защищает нас от перегрева. Работа оставшихся 25% потовых желез регулируется действием гормонов, и, кроме пота, выделяются специальные вещества — феромоны. Именно они определяют индивидуальный запах каждого человека и отвечают за привлечение сексуальных партнеров. То есть если пахнешь потом, то это не такая уж плохая новость: ты уже вырос из коротких штанишек, но тебе еще не грозит старческое слабоумие.

Дезодорант **POLAAR MEN**

2

ЧТОБЫ ДЕЗОДОРАНТ РАБОТАЛ НА ПОЛНУЮ МОЩНОСТЬ, его наносят на чистую сухую кожу. Максимальный эффект достигается, если под мышками отсутствуют буйные заросли. При этом не рекомендуется пользоваться дезодорантом сразу после бритья. Травмированная бритвой кожа может отреагировать раздражением. Лучше всего, к примеру, побриться накануне вечером, а утром помыться и нанести дезодорант на сухую кожу.

5

НЕСМОТРЯ НА ПРОТЕСТЫ "ЗЕЛЕНЫХ" И ЭКОЛОГОВ, ДЕЗОДОРАНТЫ В ВИДЕ СПРЕЯ являются бесспорными лидерами продаж. Именно такие дезодоранты вызывают ассоциации с утренней чистотой и свежестью. Спреи легко наносить, и они не оставляют пятен на одежде.

Но чистота и свежесть даются ценой использования спирта. Кожа подсушивается, потоотделение на какое-то время уменьшается, а потом тело наносит ответный удар — пота внезапно становится очень много.

Спреи совершенно не годятся для занятий спортом. Короткий срок действия тоже оставляет желать лучшего.

Роликовый антиперспирант **VICHY HOMME**

6

СТИКИ, КРЕМООБРАЗНЫЕ И ШАРИКОВЫЕ ФОРМЫ ДЕЗОДОРАНТОВ сдерживают натиск запаха пота дольше. Некоторые средства достаточно наносить раз в три-пять дней — пот выделяется, но абсолютно не пахнет. Но это уже профессиональная и полупрофессиональная косметика. Действие дезодорантов, которые стоят на прилавках магазинов, обычно ограничивается сутками. В этих формах представлены как антибактериальные дезодоранты, так и антиперспиранты. Могут быть с запахом и без. Последними очень удобно пользоваться, если предпочитаешь пахнуть туалетной водой. Стики, кремо- и шарикообразные формы дезодорантов могут оставлять пятна на одежде.

Парфюмированный дезодорант **FAN DI FENDI**

Journal-plaid.net

ФОТО: ДМИТРИЙ КУЦ, ТЕКСТ: КАТЯ ДЕЙНЕКО

Дезодорант-стик от **DARPHIN**

3

ДЕЗОДОРАНТ, СОБСТВЕННО, ДЕЗОДОРИРУЕТ. То есть убивает запах пота. Самый примитивный вариант — когда запах пота перебивается более резким запахом. Надо думать, что дезодорант для подмышек именно такого типа впервые был представлен арабами Европе в IX веке в Кордове. Не панацея, конечно, потому что запахи могут смешиваться и давать убойные комбинации. Душным летним деньком концентрированный запах может запросто и слона свалить, не говоря уже об окружающих.

Современные дезодоранты подходят к делу по науке. В химическом составе пота есть белки, а на поверхности кожи — бактерии. Симбиоз одних и вторых и создает тот самый незабываемый запах. Поэтому одни средства воздействуют на бактерии, а другие — на белки.

Дезодорант **DIOR HOMME SPORT**

4

В СОСТАВ АНТИБАКТЕРИАЛЬНЫХ СРЕДСТВ может входить триклозан или фарнезол. Последний является практически идеальным компонентом в производстве дезодорантов. Он не подавляет потоотделение, зато предотвращает рост бактерий без нарушения естественной микрофлоры кожи. Но мед без дегтя не бывает — фарнезол производится из эфирных масел и под воздействием солнечных лучей может оставлять на коже коричневые пигментные пятна. На пляже не годится.

Триклозан не вступает в реакцию с ультрафиолетом и отлично справляется с бактериями, но находится у медиков на плохом счету: длительное применение триклозана способствует появлению новых штаммов бактерий, способных сопротивляться действию антибиотиков.

7

ДЕЗОДОРИРУЮЩАЯ ПУДРА, ИЛИ ТАЛЬК, хорошо впитывает пот. Такое средство предпочтительно для людей с жирной кожей, потому что подсушивает ее. Может быть альтернативой обычному дезодоранту в теплый летний вечер. Продается в аптеках.

Дезодорант-стик **MINERAL** от **GARNIER MEN**

8

ТЕМ, КТО ЖАЛЕЕТ, ХОЛИТ И ЛЕЛЕЕТ СВОИ БАКТЕРИИ, но потеет много и обильно, подойдут антиперспиранты. В их состав входят вяжущие вещества — соли алюминия, висмута, циркония или меди. Они связывают белки, находящиеся в поте, тем самым уменьшая его количество и убирая запах. Последние лет десять антиперспиранты находились под пристальным вниманием медиков. Считалось, что они способны вызвать рак груди. Однако ни одно более менее серьезное исследование прямой взаимосвязи между онкологией и солями алюминия пока не выявило. Действие этих веществ ограничено поверхностью кожи — их довольно крупные молекулы не могут проникнуть вглубь и причинить сколько-нибудь серьезный вред. В чем антиперспиранты можно обвинить, так это в том, что, связывая белки на поверхности кожи, соли металлов могут закупоривать потовые протоки и вызывать воспалительные процессы. Нарывы под мышками, конечно же, не онкология, но все равно приятного в этом мало.

Антиперспиранты нельзя наносить на грудь, спину, стопы и лоб.

Дезодорант **CHAMPION** от **OLD SPICE**

Журнальная.net

TECH GUIDE 2012

59 НОВЫХ ГАДЖЕТОВ ДЛЯ МУЖЧИН

Сегодня техника переживает то же, что и человек 200 тыс. лет назад. Недавно тупая и способная от силы на 1-2 функции, она становится разумной. У нее появляются мозги, она может менять свои возможности с помощью разных приложений и даже понимать слова и жесты. Возможно, скоро поумневшие кофеварки и электровеники захватят наш мир, но пока у тебя есть шанс попробовать себя в роли их повелителя и стать очевидцем конца железного века.

Мы вступаем в новый век, где важнее не hard, а soft и программы ценятся выше, чем устройства, на которые они установлены. Поэтому ты найдешь в этом гиде не только гаджеты, но и приложения для них.

При этом никуда не делась и старая добрая брутальная техника. Ты заметишь это с первого же материала, где робот-газонокосильщик соседствует с олдскульным мотоциклом и электропилой.

Объединяет их одно — каждый попавший в наш гид прибор умеет делать свою работу либо лучше своих собратьев, либо не так, как это было принято раньше.

Ну а чтобы тебе было приятнее смотреть на все это техническое счастье, мы сняли не только железки, но и супермодель Ирину Шейк, которая тоже имеет к технике определенное отношение: она сыграла одну из героинь игры Need For Speed: The Run.

126 НА SMART ВНИМАНИЕ

129 ОНИ ВСЕ СНИМУТ

130 САУНДЧЕК

134 НЕРЕАЛЬНАЯ РЕАЛЬНОСТЬ

136 ЗАОБЛАЧНЫЙ СЕРВИС

140 ДОМ. ВСЕ ВКЛЮЧЕНО

Journalbaza.net

НА SMART ВНИМАНИЕ

Телевизор сегодня — это почти компьютер. Поэтому и вопросы при выборе современного “ящика” надо задавать соответствующие.

1. *Много ли приложений?*

Ситуация с приложениями для ТВ сейчас напоминает то, как обстояли дела с программами для смартфонов несколько лет назад: многие уже купили устройства, но далеко не все скачивают софт (не все даже подключают телевизор к Интернету). Правда, ситуация меняется на глазах. Так что скоро словосочетание “ТВ-программа” окончательно перестанет обозначать вырезку из газеты или журнал с Киркоровым на обложке.

2. *Какой процессор?*

Как правило, во флагманских моделях “умных” телевизоров стоят двухъядерные процессоры — без них сложно выполнять несколько задач одновременно и “на ходу” конвертировать 2D-фильмы в 3D (а эту опцию поддерживают почти все старшие модели 2012 года).

3. *Какие форматы читает?*

Встроенный плеер с поддержкой большинства видеоформатов позволит смотреть фильмы с флешки. Эфирное цифровое телевещание в Украине осуществляется в стандарте DVB-T2, но, даже если встроенный тюнер твоего ТВ его поддерживает, без дополнительно купленного тюнера в нашей прекрасной стране ты ничего не посмотришь.

4. *Умеет ли телевизор скачивать обновления?*

Умеет, и даже более того: Samsung представил специальный набор Evolution Kit, который с 2013 года позволит апгрейдить телевизоры не только с точки зрения софта, но и на уровне аппаратных решений. В наборе — чип, при подключении которого в специальный разъем “ящик” будет обретать новые возможности.

5. *А с другими устройствами общаться он может?*

Smart TV вполне по силам через Wi-Fi получать и воспроизводить файлы с других твоих девайсов (медиаплеера, компьютера, планшетника, смартфона). В некоторых случаях есть и обратная связь — когда телевизор передает ТВ-картинку на экраны других устройств, позволяя тебе смотреть футбол или “Голые и смешные” в любом туалете квартиры.

А ЕЩЕ МОГУТ ТАК

Перед тобой телевизоры-флагманы от разных фирм. Описание возможностей каждого из них занимает пару страниц, но мы выбрали по одной любопытной функции.

01

SAMSUNG ES8000

Технология Smart Interaction позволяет обойтись без пульта — управлять жестами и голосовыми командами (на 30 языках). А еще ТВ запомнит тебя в лицо и будет автоматически включать тебе то, о чем вы с ним договорились заранее.

samsung.com

Journal-plaza.net

Стартовый пакет

Вот приложения*, которые нужно поставить на свой Smart TV в первую очередь.

YOUTUBE

Набери в поиске "Men's Health" и загляни за кулисы журнала. Посмотри, например, что происходит у наших коллег из разных стран мира.

I-SOCIAL TV

Соберет все твои фотографии и фотографии друзей из социальных сетей.

FACEBOOK

Посмотри на свою ленту на непривычно большом экране. Можешь, кстати, зайти в группу Men's Health Ukraine и узнать, что там новенького.

ИНТЕРНЕТ ТВ

Новинки и классика кино, свежие и архивные серии телесериалов уже у тебя дома, и теперь не на экране компьютера, а там, где им и место, — в телевизоре.

SKYPE

Видеозвонки заставят тебя расстаться с привычкой сидеть перед телеком в семейниках.

CUT THE ROPE

Игра поможет убить время, пока по "ящику" идет реклама.

ANGRY BIRDS

И пусть весь мир подождет.

02

SONY BRAVIA KDL-46HX853

Сегодня телевизор не оставляет дизайнерам места для творчества — это почти всегда просто экран в узкой рамке. Отдушина для них — подставки. Самая крутая, пожалуй, у этого Sony. Кстати, в нее встроена акустическая система 2.1, так что это не просто кусок металла. sony.ua

03

PANASONIC TH-152UX1W

Это даже не телевизор, а профессиональная плазменная панель размером 3,4 на 1,8 м, но она имеет одну характеристику, которая скоро обязательно придет и в обычные ТВ, — поддержку 4K. Это значит, что экран может показывать изображение с разрешением 4096 x 2160, что в четыре раза превышает Full HD. Кстати, в этой статье тебя ждет еще два устройства с поддержкой 4K. panasonic.ua

* Некоторые из приложений привязаны к конкретным маркам телевизоров и для других Smart TV могут быть недоступны.

Journalbaza.net

Делают ТВ умнее

06 LG SP820

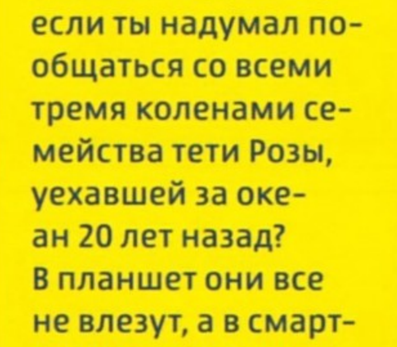
Медиаплеер — девайс, необходимый тем, кто еще не купил Smart TV. Он даст возможность выходить в Интернет, смотреть фильмы с жестких дисков, флешек и устройств в домашней Wi-Fi-сети. lg.com/ua

07 SONY BD-S790

3D Blu-ray-плеер с поддержкой 4K и возможностью дотягивать фильмы в Full HD до этого заоблачного качества. Естественно, так как это старшая модель, то и встроенный Wi-Fi у нее тоже есть, как и доступ к интернет-сервисам Sony. sony.com

08 PHILIPS PTA317

Для того чтобы потрепаться с приятелем по Skype, тебе хватит и смартфона. Для общения с подругой ты скорее выберешь планшет или лэптоп — на любимую девушку смотреть приятнее. Но что делать, если ты надумал пообщаться со всеми тремя коленами семейства тети Розы, уехавшей за океан 20 лет назад? В планшет они все не влезут, а в смартфон и подавно. Только в телевизор с большой диагональю. Вот здесь тебе и пригодится ТВ-камера Philips. Подключи ее к USB-разъему и общайся хоть со всеми родственниками сразу. philips.ua



ЕСЛИ НЕ НУЖЕН ТЕЛЕВИЗОР...

...то, возможно, нужен проектор? У нас есть два варианта: для максималистов и реалистов.

09

Sony VPL-VW1000ES

Проектор перестройки. Он скорее в будущем, чем в настоящем, ведь главная сила этого девайса — возможность воспроизводить видео с разрешением 4K, как ты уже запомнил, в четыре раза превышающим Full HD. Звучит как сказка? Пока ею и является: дело в том, что 2,5 минуты такого видео весят 500 Гб. sony.ua

10

Epson EH-TW3200

У Epson есть и 3D-проекторы, и даже модель с док-станцией для iPhone, но все же нам больше по душе эта "рабочая лошадка". 3200-й — это пропуск в мир проекторов с качеством Full HD, который легко заткнет за пояс любой телевизор, ведь с ним ты получишь диагональ экрана до 300 дюймов (для сравнения, самый большой ТВ в этой статье — Panasonic TH-152UX1W — имеет диагональ 152 дюйма и стоит при этом как самолет). А вот Epson EH-TW3200 обойдется во вполне вменяемую сумму. epson.com

04

PHILIPS CINEMA 21:9 PLATINUM

Дает возможность двум людям играть между собой, при этом каждый из них будет видеть во весь экран свою картинку (если не забудет надеть 3D-очки). philips.ua

05

LG 55LM960V

Обычно домашнее 3D получается благодаря тому, что очки попеременно открывают то один, то другой глаз, давая каждому из них свою "картинку" (это называется "активное 3D"). Минус в том, что таким очкам нужна батарейка, что делает их тяжелее; кроме того, от мерцания могут уставать глаза. У LG Cinema 3D другая система: поляризационная пленка на экране и на очках позволяет каждому глазу видеть свое изображение (пассивное 3D). Результат — легкие (16 г) очки, без подзарядки и мерцания. Для людей с плохим зрением есть специальная модель — она крепится к их очкам клипсами. lg.com/ua

Journal-plaza.net

ОНИ ВСЕ СНИМУТ

Если ты ищешь ценные кадры, эти фотоаппараты помогут тебе.

11

FUJIFILM X-PRO1

В цифровых фотокамерах Fujifilm традиционно радует сочетание высокой функциональности и компактных габаритов, однако беззеркальная камера со сменной оптикой X-Pro1 выводит эту комбинацию приятного с полезным на качественно новый уровень. И ключевое слово здесь "качество", в основе которого — матрица и оптика. В небольшом, но очень эргономичном корпусе заключена специально разработанная для этой модели 16-мегапиксельная матрица X-Trans CMOS, позволяющая снимать без заметных шумов при чувствительности до 6400 ISO (максимальная чувствительность — 25600 ISO). Ну а светосильные объективы с фиксированным фокусным расстоянием и высокими оптическими характеристиками гарантируют, что удовольствие от просмотра снятого будет не меньшим, чем от самого процесса съемки. Камера не для всех, но если ты решишься на покупку — она не разочарует. **fujifilm.ua**

Странные кадры

12 LOMOGRAPHY LOMOKINO

Снимает кино самым олдскульным образом: ты крутишь ручку, и происходящее записывается на 35-миллиметровую пленку (как в пленочных фотоаппаратах). К твоим услугам черно-белые, негативные, пленки для слайдов и редскейл. На катушку влезает фильм на 50-60 секунд. $100

13 LYTRO

Первая камера, позволяющая менять точку фокусировки после съемки. Снял, например, как Ирина Шейк бежит через дорогу к Криштиану Роналду, и потом весь вечер споришь с подругой, на кого перевести фокус: на супермодель или на футбольного мачо. От $399

14 OLLOCLIP

У iPhone 4S 8-мегапиксельная камера, так почему бы не дополнить ее сменными объективами? Вот они: "рыбий глаз", широкоугольник с охватом на 180 градусов и макрообъектив с 10-кратным зумом крепятся на угол телефона и пригодятся как в режиме фото, так и при видеосъемке. $100

15

NIKON D600

D600 — самая легкая и компактная полнокадровая зеркалка в линейке Nikon. Матрица и система обработки изображения — как у старших братьев, 24,3 мегапикселя, Full HD видео, вход для стереомикрофона и выход для наушников. Солидный агрегат, в общем. **nikon.ua**

16

NOKIA 808 PUREVIEW

То, что это неплохой смартфон на старой доброй Symbian, — не главное. Важнее то, что находится с обратной стороны телефона, — там 41-мегапиксельная камера с объективом Carl Zeiss. Еще несколько лет назад это звучало бы как шутка, но сегодня такой монстр лежит на прилавке и ждет тебя. **nokia.com**

Journalplaza.net

САУНДЧЕК

Нас призывают рубить провода, как канаты, которые не пускают в плавание по звуковым волнам. О'кей, мы не против. Но давай сначала выясним, чем отличаются разные варианты беспроводного аудио. И конечно, облизнемся на самые-самые аудиосистемы нашего времени.

Ответ на вопрос, какое беспроводное решение тебе больше подходит, даст твоя коллекция музыки. Нет, нам все равно, Тимати это или Led Zeppelin (если честно, не все равно, но сейчас не об этом). Речь о том, в каком виде ты хранишь свое аудиобогатство. Итак, если это:

1. **MP3 с битрейтом 128 Кбит/с,** тебе подойдет любая беспроводная акустика (даже та, что получает сигнал по Bluetooth);

2. **CD** — твои нужды покроет технология AirPlay (она не будет снижать качество, пока исходник не превышает частоту 44,1 кГц, 16 бит);

3. **AIFF и WAV** — тебе нужна акустика с передачей данных по DLNA или Kleer.

Причем учти, что DLNA и AirPlay легко проходят сквозь стены и приличные расстояния, а вот Bluetooth и Kleer рассчитаны на более компактные решения и помещения, не разделенные стеной.

17
JAWBONE JAMBOX

Эта колонка помещается в руке и готова получать звук по Bluetooth. Звучит неплохо, а выглядит просто отлично: есть классические черный и серый цвета, а есть вырвиглаз — ярко-красный или голубой. Бонус — фирменная технология MyTALK, позволяющая обновлять прошивку девайса и скачивать для него новые приложения. **jawbone.com**

Софт для ушей

ЯНДЕКС.МУЗЫКА

Облако-рай для меломанов: коллекция из более чем 4 млн треков в MP3 (битрейт — 192 kbps), которая постоянно растет. Хотя это и облачный сервис, но слушать можно и без Интернета — треки копируются на твой девайс. Первые две недели бесплатно. music.yandex.ru

МУЗЫКА NOKIA

Собственный музыкальный сервис Nokia с плеером и встроенным магазином, а также уникальным сервисом Mix Radio, который поможет подобрать новую музыку под твои вкусы (бесплатно, Nokia Lumia).

VK MEDIA PLAYER

Приложение для прослушивания музыки из "ВКонтакте" (бесплатно, Windows Phone).

POCKETBAND ULOOPS LITE

Создавай собственные треки с использованием лупов, микшеров, ударных, модуляторов и рекордеров. Результат сохраняй в MP3 или сразу делай рингтоном (бесплатно, Android).

GARAGEBAND

Играй на ударных, гитаре, скрипке, пианино и еще множестве инструментов. Можно соединить несколько устройств в оркестр и записать свою песню. Для начинающих музыкантов есть упрощенные инструменты ($4,99, iOS).

OCARINA

Превратит iPhone во флейту — ты дуешь в микрофон и нажимаешь кнопки на экране. Гениально! (бесплатно, iOS)

18
PHILIPS CITISCAPE UPTOWN SHL5905BK

Ретродизайн, кожа, чистый звук, система изоляции звука MusicSeal, встроенный микрофон и регулятор громкости — что еще надо настоящему меломану? **philips.ua**

19
MODPOD EGG CHAIR

Это кресло подарит возможность побыть в одиночестве даже в переполненной комнате. Внутри яйца тихо и уютно; если же ты хочешь, чтобы там было уютно, но не тихо — ситуацию готова исправить встроенная акустика, которая наполнит Egg Chair музыкой. И опять же, только для тебя. **inmod.com**

Journal-plaza.net

20

MAGNEPAN MAGNEPLANAR MG 1.7

Вот тебе скороговорка: “У меня магнепан магнеплана с тремя полосами в единой технологии квазиленточного излучателя в виде звуковой дорожки из тонкой алюминиевой фольги, наклеенной на общую подложку из лавсана”. Примерно так можно хвастать после покупки этой акустики. Колонки похожи на двери, и они открывают тебе доступ к глубокому и сочному звуку: частотный диапазон — 40 Гц-24 кГц, мощность — 50-250 Вт. Впрочем, хватит об акустике, тут же девушка! Ирина Шейк чуть выше колонки (ее рост — 178 см против 165 см Magneplanar). Остальные характеристики Иры: 86-58-88. Согласись, тоже звучит неплохо! **magnepan.com**

Journal-plaza.net

ДРУЖАТ СО ШНУРОМ

21
AKG Q 460
Эти наушники — плод трудов Куинси Джонса: обладатель 27 премий Grammy и продюсер самого продаваемого альбома в истории (Thriller Майкла Джексона) помогал AKG настроить звук должным образом. Впрочем, Q 460 не только звучат правильно, они еще очень правильно складываются и почти ничего не весят.

22
Pioneer RMX-1000
DJ-процессор эффектов, MIDI-контроллер и семплер в одном лице превратит твою квартиру в место модных тусовок и объект активной ненависти соседей.

23
Branch Earphone Splitter
Если предпочитаешь проводные наушники, этот девайс поможет тебе разделить чарующие звуки музыки с похотливыми близняшками: втыкаешь его в плеер и получаешь выходы на три пары наушников.

Купи на eBay

Официально к нам эти вещи не возят, но это не повод отказываться от них.

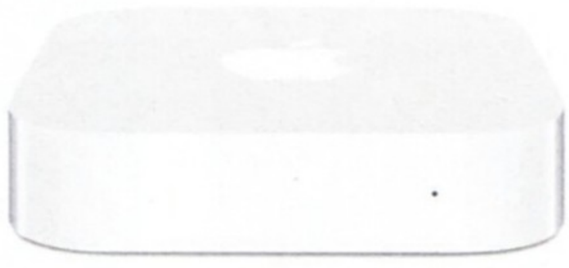
24 GRACE DIGITAL VICTORIA TUNEWRITER III
Возможно, эта аудиосистема и выглядит так, будто выбросить ее должна была еще твоя бабушка, но на самом деле это современный гаджет, который позволит не только прослушать винил и кассеты, но и переписать музыку с них прямо на PC или Mac. Весь необходимый софт идет в комплекте. $169,99

25 LIBRATONE AIRPLAY
Работает без проводов, получая сигнал от компьютера, телефона или планшета по технологии AirPlay, и наполняет музыкой помещение во все стороны: у нее нет передней и задней стенок — со всех сторон колонки. Так что ставь посередине комнаты, слушай и поглаживай — Libratone отделана мягчайшим кашемиром. $700

26
PHILIPS FIDELIO AW9000
Этой акустической системе не нужны провода. Она автоматически распознает устройства, подключенные к твоей сети Wi-Fi, и мгновенно будет готова к работе: воспроизводить музыку из домашней коллекции или транслировать интернет-радио с любого устройства в твоем доме. philips.ua

27
BANG & OLUFSEN BEOSOUND 8
Аудиосистема с док-станцией для iPod/iPhone/iPad — самый быстро продаваемый продукт в истории компании (с 1925 г.). На аудиофилов она действует, как на крыс дудочка Нильса из сказки про мальчика, который путешествовал с гусями: только заслышат ее — и выстраиваются в очередь. Есть варианты настройки звука под разное расположение системы: на стене, в углу или в центре комнаты. Беспроводной передачи звука нет. Как решить проблему, читай справа. bang-olufsen.com

28
AIRPORT EXPRESS
Поможет сделать любую акустику беспроводной: точка доступа AirPort Express умеет принимать сигнал по Wi-Fi и передавать его на аудиосистему по проводам. Wi-Fi 802.11n. Работа в двух диапазонах (2.4 Ггц и 5 Ггц), настройка не только с компьютера, но и со смартфона или с планшета. apple.com



Journal-Mags.net

НЕРЕАЛЬНАЯ РЕАЛЬНОСТЬ

Если у тебя на столе играет в футбол сборная Украины, а под потолком летает твоя же голова и шлет тебе воздушные поцелуи, это значит, что у тебя либо очень вредная привычка, либо очень современная приставка.

29 NINTENDO 3DS

У нее два экрана, причем один из них с 3D: герои игр будут выезать к тебе, как девочка в японских ужасах из телевизора. Очки для 3D не нужны. Более того: у 3DS две камеры, что позволяет ей в реальном времени снимать происходящее и добавлять туда игровые элементы. Например, ты держишь консоль в руках и на ее экране видишь, как на стене твоей комнаты появляется мишень или как по столу начинают бегать маленькие человечки. Короче, это прекрасный шанс почувствовать себя больным белой горячкой. А еще камеры, встроенные в консоль, позволяют делать 3D-фотографии.

nintendo.com

30 SONY PS VITA

Лучше всего возможности этой консоли иллюстрирует игра "Бой в реальности": встроенной камерой фотографируешь свое лицо и лицо соперника, подбираешь под эти лица фигуры персонажей, наводишь камеру на комнату, парк, Крещатик (или что там перед тобой?) и видишь на экране, как в реальных декорациях твой аватар бьет морду врагу.

playstation.com

Гейм-парад

У нас есть еще три несерьезных занятия, на которые не стыдно потратить свое время и деньги.

31 HOT WHEELS VIDEO RACER

Экшен-камера в машинке позволит взглянуть на свою квартиру глазами таракана. Любители совсем уж hot-видео могут совершать на ней дерзкие путешествия в женские раздевалки (но мы тебе этого не предлагали). $60

32 SIFTEO CUBES

Кубики с ЖК-экранами (1,5", 128 x 128) без проводов обмениваются между собой информацией. Игры есть разные, но смысл всегда в том, чтобы ход за ходом по-разному совмещать экраны, прикладывая Cubes друг к другу. $149

33 PARROT AR.DRONE 2.0

Вертолет с HD-камерой на борту, который управляется по Wi-Fi со смартфона или планшета (iOS или Android). AR.Drone легко поднимется на 50 м и сядет на автопилоте, если вдруг потеряет связь с хозяином. Кстати, для управления пилот не нажимает кнопки, а лишь наклоняет смартфон в ту или иную сторону, видя на экране "картинку" с камеры вертолета. $300

ЧТО ЖДАТЬ ОТ НОВЫХ ПОКОЛЕНИЙ

Какие новшества появятся в самых популярных приставках Земли в ближайшие пару лет.

1. Xbox 720

Рост мощности в шесть раз по сравнению с Xbox 360 подарит геймерам 3D-игры качества Full HD. Сами игры будут храниться на облачных сервисах или USB-накопителях.

2. Sony PlayStation 4

Возможно, в новом поколении Blu-ray-привод заменят HVD (диски будут вмещать по 100 Гб), поддержка облачных сервисов также ожидается.

3. Nintendo Wii U

Следующая Wii получит контроллер со встроенным экраном, по которому можно будет смотреть фильмы или совершать видеозвонки. Сами игры будут в HD — первую Wii ругали за излишнюю мультяшность.

Journal-Kazan.net

ЗАОБЛАЧНЫЙ СЕРВИС

Интернет перестает быть окном в мир, открывающимся с твоего рабочего места. Он начинает всасывать в себя само это рабочее место: документы проще держать в Сети. Вот лучшие облачные хранилища файлов и устройства, которые они могли бы связать между собой.

DROPBOX

В этом облаке витает более 50 млн человек. Принцип простой: скачиваешь программу, регистрируешься и создаешь папку на компьютере. Теперь все, что в нее попадет, будет тут же синхронизироваться с облаком и через него с другими твоими устройствами. Dropbox хвалят за скорость (когда ты что-то меняешь в документе, на облако передается не весь файл, а только измененная часть) и возможность вернуться к старой версии документа. Размер папки — от бесплатных 2 Гб до 500 Гб, но уже за $49,99 в месяц. **dropbox.com**

ТЕЛЕФОН
34 Samsung GALAXY S III

КОМПЬЮТЕР
35 Samsung Series 9

ПЛАНШЕТ
36 Samsung GALAXY Tab 2

34. Четырехъядерный процессор, HD sAMOLED-экран (4,8", 1280 x 720), слот для карты памяти и много интересных фишек вроде передачи файлов касаниями с одного S III на другой или рассылки фотографий всем, кто на них снят. При покупке дарят 50 ГБ на Dropbox на два года.

35. 13,3-дюймовый Samsung 900X3C при толщине 15,9 мм весит всего 1,16 кг. Это меньше, чем 13-дюймовый MacBook Air. А вот младшего (11-дюймового) брата, в отличие от Air, у него нет, есть старший — самый тонкий из 15,6-дюймовых ноутбуков.

36. Samsung продолжает войну патентов с Apple. Этот планшет пал жертвой — он запрещен к продаже в США. Украина от линии фронта, к счастью, далеко, поэтому никто не помешает тебе выбрать 10,1- или 7-дюймовый вариант GALAXY Tab 2. Оба с двухъядерными процессорами 1 Ггц, 1 Гб оперативки, до 32 Гб памяти и слотами MicroSD.

GOOGLE DRIVE

Чем больше у тебя аккаунтов в разных "гугловских" сервисах, тем больше смысла пользоваться их облаком. Google Drive — это не только папка на компьютере, синхронизирующая устройства, но и возможность использовать эти файлы в Gmail (не вкладывая документы в письма, а посылая ссылки на них) и Google+. Если же ты еще и браузером Google Chrome пользуешься, то сможешь обращаться к своим облачным документам даже без доступа в Интернет. Ну и конечно, как главная поисковая система Земли, Google наделил свой Drive отличным поиском — по словам в запросе будут найдены даже твои фотографии, на которых запечатлены объекты, относящиеся к искомому слову. Бесплатно дают 5 Гб, платно — до 1 Тб (за $49,99 в месяц). **drive.google.com**

ТЕЛЕФОН
37 Sony Xperia P

КОМПЬЮТЕР
38 Sony VAIO E11

ПЛАНШЕТ
39 Sony Tablet

37. Смартфон с чрезвычайно ярким 4-дюймовым дисплеем, металлическим корпусом и поддержкой максимального числа вариантов передачи данных: Wi-Fi (DLNA), HDMI, Bluetooth и NFC.

38. Компактный, легкий и недорогой ноутбук с исчерпывающими возможностями внешних подключений: USB 3.0, Bluetooth 4.0, выход HDMI.

39. Экран 9,4" и максимальная связь со всей остальной техникой от Sony: управление аудио- и видеотехникой с планшета, доступ к сети развлечений Sony, игры PlayStation® Suite.

ЯНДЕКС.ДИСК

Yandex традиционно бьется с Google на всех фронтах, не давая этому гиганту стать самым главным поисковиком не только мира, но и СНГ. В битве облаков Yandex выступает с аргументом, против которого не попрешь, — дает самый большой размер бесплатного хранилища (сразу 10 Гб). Как ты уже, наверное, понял, система интегрирована с Яндекс.Почтой и хранилищем файлов Яндекс.Народ. **disk.yandex.ru**

ТЕЛЕФОН
40 Apple iPhone 5

КОМПЬЮТЕР
41 Apple MacBook Air

ПЛАНШЕТ
42 Apple iPad 3

40. В iPhone главное — его операционная система iOS, которая по-прежнему остается одной из самых удобных во вселенной смартфонов. В ней, например, есть полезная функция "Найти iPhone": ты всегда сможешь увидеть на карте, где находятся твои i-девайсы, послать на них сообщение, заблокировать или удаленно стереть все данные.

41. MacBook Air после июньского обновления получил новейшие двухъядерные процессоры Core i5 и i7 и графические платы Intel HD Graphics 4000, которые на 60% быстрее предыдущих. Кроме того, у него теперь более шустрая оперативка и HD-камера для звонков по FaceTime.

42. Главное в iPad 3 — экран с разрешением большим, чем Full HD (2048 x 1536). Это новшество дало толчок рынку приложений и игр — разработчики один за другим выпускают софт, максимально задействующий возросшие аппаратные возможности.

Journal-plaza.net

43

IOSAFE RUGGED PORTABLE

Облачные сервисы, кроме прочего, позволяют сохранить файлы — например, жесткий диск сгорит, но все, что хранится на облаке, не пострадает. Впрочем, вот еще способ защитить свои файлы: жесткий диск ioSafe Rugged Portable не боится ни шпильки Ирины, ни ударов, ни падения в воду (на 10-метровой глубине он гарантированно проживет трое суток). На выбор модели от 120 Гб до 1 Тб. **iosafe.com**

www.MensHealth.com.ua MH

Journal-Plaza.net

SKYDRIVE

Нам в облаке от Microsoft больше всего нравится то, что, настроив его у себя на компьютере, можно будет удаленно добраться не только до содержимого папки SkyDrive, но и до всех остальных файлов на своем жестком диске. Это ли не счастье? Конечно, больше всего счастья на этом облаке ждет тех, кто в своей земной жизни отдал предпочтение максимальному числу продуктов Microsoft: SkyDrive дружит с почтовым сервисом Hotmail и онлайновыми версиями офисных приложений Office Web Apps, позволяя работать с файлами Word, Excel, PowerPoint, OneNote непосредственно в браузере.

skydrive.live.com

ТЕЛЕФОН
44 Nokia Lumia 900

КОМПЬЮТЕР
45 Lenovo IdeaPad U310 и U410

ПЛАНШЕТ
46 Microsoft Surface

44. Главный Windows Phone от Nokia до того момента, как на свет выйдут аппараты на уже проанонсированной операционке Windows Phone 8 (к сожалению, проапдейтить этот телефон, работающий на 7.5, получится только до версии 7.8, которая выйдет в начале 2013 года). Lumia 900 быстрее, чем 800-я, к тому же у нее лучше и больше экран (AMOLED ClearBlack с диагональю 4,3"). Есть поддержка LTE (4G) и режим точки доступа, в котором телефон может раздавать Wi-Fi-Интернет окружающим гаджетам.

45. Ультрабуки — что-то среднее между настольными компьютерами и планшетами. От первых они берут производительность, от вторых — компактность, быструю загрузку и долгое время работы от аккумулятора. 13,3-дюймовый U310 (толщиной 18 мм) и 14-дюймовый U410 (21 мм) весят всего 1,7 и 1,9 кг и могут похвастать процессорами Intel® Core ™ i3, i5 и i7, жесткими дисками емкостью до 1 Тб и автономной работой до 9 часов.

46. В октябре сразу после выхода Windows 8 в продажу поступят первые планшеты Microsoft. Кроме нового софта, их фишка — в магнитной крышке, которая выступает заодно и клавиатурой (есть два варианта: толщиной 3 мм с сенсорными кнопками и толщиной 5 мм с реально нажимающимися клавишами).

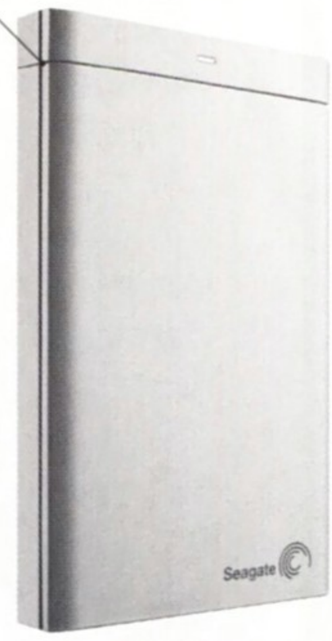
49

Беспроводные

Создай личное облако или расширь память планшета.

47 SEAGATE GOFLEX SATELLITE И SEAGATE BACKUP PLUS

Seagate GoFlex Satellite решит проблему нехватки памяти в планшете, телефоне или ноутбуке. Он может по Wi-Fi делиться своим содержимым, например, находясь в рюкзаке, передавать на твой iPad фильм. Батареи хватит на 7 часов работы. Seagate Backup Plus предназначен в первую очередь для резервного копирования данных. Кроме того, он автоматически сохраняет твои фотографии из социальных сетей.



48 WESTERN DIGITAL MY BOOK LIVE DUO

Из этого хранилища на 4 или 6 Тб можно сделать свое личное домашнее облако и иметь доступ к нему из любой точки мира не только с компьютера, но и с устройств под управлением ОС Android и iOS.

49 TIME CAPSULE

С помощью Time Capsule ты можешь сделать у себя дома не только весьма мощную точку доступа Wi-Fi, но и осуществлять беспроводное автоматическое резервное копирование данных. Устройство поддерживает программу Time Machine, входящую в Mac OS X, поэтому для настройки копирования данных со всех домашних компьютеров Mac на одно устройство Time Capsule достаточно нескольких нажатий мышью.

Journal-Mags.net

Men's Health

ПОДПИШИСЬ И СЭКОНОМЬ

25%*

ПЛЮС ПОДАРОК!**

Двадцать самых шустрых подписчиков получат в подарок антивозрастную сыворотку **Force Supreme** от **Biotherm Homme**

Подписаться на Men's Health ты можешь тремя способами:

1 Подпишись через редакцию. Для этого:

a. заполни купон и квитанцию;

b. оплати подписку по приведенной квитанции в любом банке Украины;

c. отправь копии купона и квитанции об оплате:

- по почте: 01034, г. Киев, а/я 117,
- по факсу: (044) 238-27-23 или
- по электронной почте: podpiska@sanomamedia.com.ua

2 Оплати подписку платежной картой on-line: www.portmone.com.ua или www.menshealth.com.ua/podpiska.html

3 Оплати подписку в любом почтовом отделении Украины. Подписной индекс по каталогу ГП "Пресса" 91526.

Если мы получаем заявку до 15-го числа текущего месяца, доставка начинается со следующего номера.
Тел.: (044) 390-58-66, 390-58-70
факс: (044) 238-27-23

Отдел подписки не несет ответственности за несвоевременную доставку, если подписка оформлена через другие фирмы или в редакцию не отправлены копии квитанций. Отдел подписки не несет ответственности за доставку, если в течение подписного периода подписчик изменил адрес доставки, своевременно не уведомив об этом редакцию. В случае отказа заказчиком от подписки деньги за подписку не возвращаются.

* От розничной цены.

****Подарок можно получить только при условии предоставления редакции полностью заполненного купона.**

ДА! Я хочу подписаться на Men's Health и получить подарок.

- Я подписываюсь на 6 номеров журнала и плачу **120** грн.
- Я подписываюсь на 12 номеров журнала и плачу **240** грн.

Цены действительны только на территории Украины.

ФИО .....

Индекс ..... **Область** ..... **Город** .....

Улица ..... **Дом** ..... **Квартира** .....

Идентификационный номер*** ..... **Дата рождения** .....

***Я предоставляю согласие ООО "Издательские Инициативы" на обработку и использование предоставленной информации (данных) без ограничения по времени и территории в маркетинговых, информационных, коммерческих и рекламных целях.

Тел. ..... **E-mail** ..... **Подпись** .....

ПОВІДОМЛЕННЯ

Отримувач платежу: ТОВ «Видавничі Ініціативи» | 26003003057500 (Поточний рахунок) | 32985500 (Код ЄДПРОУ)

Установа банку: АБ «ІНГ Банк Україна» | 300539 (МФО банку)

Прізвище, ім'я та по-батькові, адреса _____ | Ідентифікаційний номер

Вид платежу	Сума
Передплата на журнал Men's Health	
Пеня	

Касир

Платник

ПОВІДОМЛЕННЯ

Отримувач платежу: ТОВ «Видавничі Ініціативи» | 26003003057500 (Поточний рахунок) | 32985500 (Код ЄДПРОУ)

Установа банку: АБ «ІНГ Банк Україна» | 300539 (МФО банку)

Прізвище, ім'я та по-батькові, адреса _____ | Ідентифікаційний номер

Вид платежу	Сума
Передплата на журнал Men's Health	
Пеня	

Касир

Платник

Journal-plaza.net

ДОМ. ВСЕ ВКЛЮЧЕНО

Задача этой техники — обеспечить тебе дома максимальный комфорт и чистоту.

50

Какой должна быть современная соковыжималка

1. Широкое отверстие для загрузки позволит не резать фрукты и овощи перед отжимом.

2. Мощный мотор может быстро перемолоть даже твердый продукт.

3. Выбор из двух скоростей – можно убавить мощность для отжима мягких фруктов.

4. Контейнер с пеносепаратором – отфильтровать пену, сделав сок прозрачным.

5. Продуманная система разборки – легко и безопасно вымыть прибор.

PHILIPS HR1871/00

Размер горловины – 80 мм
Мощность – 800 Вт
Количество скоростей – 2
Благодаря инновационному фильтру и встроенному контейнеру для мякоти очистка займет у тебя минимум времени. philips.ua

51

BRAUN MULTIQUICK J700

Размер горловины – 75 мм
Мощность – 1000 Вт
Количество скоростей – 2
Приз за инновацию (Kitchen Innovation of the Year – 2012) и дизайн (iF product design award – 2012). pg.com.ua

Journal-plaza.net

Кухня-2012

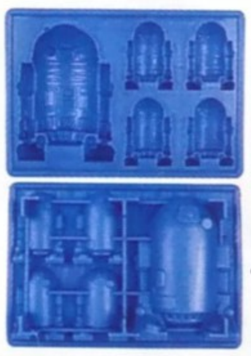
Свежий взгляд на обычные вещи

52 NEFF AIRDELUXE 200

Вытяжка с очень тихим мотором устранит запахи на кухне и осветит плиту светодиодными лампами. Два угольных фильтра обеспечат очищение воздуха на уровне 95%, а металлический жироулавливающий фильтр защитит внутренние элементы прибора. $1800

53 QUIRKY STEM

Просто втыкаешь ее в лимон, и он становится похож на флакон с дезодорантом: нажимаешь на кнопку — и сок брызжет на рыбу или куда тебе нужно, не пачкая руки и повергая в шок тех, кто видит сие чудо. $4,99



54 STAR WARS R2-D2 SILICONE TRAY

Кубики льда в форме знаменитого робота растопят сердце фаната "Звездных войн" и украсят даже самый банальный коктейль. $9,99

55 OBOL

Красивая тарелка, разделенная на две части, позволит есть два продукта, не перемешивая их: например, хлопья будут лежать отдельно от молока и не размокать раньше времени, салат не будет смешиваться с гарниром, овощи — нагреваться от лежащего рядом горячего и так далее. $19,99

ПАРАД ПЫЛЕСОСОВ

Четыре способа собрать пыль

56

Thomas Black Ocean

Умеет мыть полы, стены, окна, зеркала и ковры (чистящий раствор распыляется под давлением, растворяя грязь, после чего она всасывается мощной турбиной). Благодаря системе очистки HEPA-Carbon-box человек вообще не контактирует с пылью и мешок пылесоса даже не пахнет ею. Не пахнет ею и воздух — высокий уровень фильтрации (99,99%) гарантирует, что мельчайшие частицы пыли, попав в пылесос, не выйдут обратно с отработанным воздухом. **thomas.ua**

57

Dyson DC36

Сборник запатентованных решений: сначала были двигатель на основе пульсирующего магнитного поля, раскручивающийся до 104 тыс. оборотов в минуту, и технология Root Cyclone, позволяющая пылесосу не терять мощность всасывания. Теперь список пополнился системой Ball: вместо колес у DC36 шар, на котором он ездит и легко разворачивается на месте. **dyson.com.ua**

58

iRobot Roomba 790

Чтобы найти грязь, у него есть разнообразные датчики (в том числе даже акустические), входящие в систему Dirt Detect 2. Чтобы собрать пыль — две вращающиеся навстречу друг другу щетки, которые действуют как совок и веник, а также система всасывания AeroVac с HEPA-фильтрацией. Ну а чтобы не заблудиться в лабиринте из ножек стульев, проводов и разбросанных носков — система навигации iAdapt. Убирать он будет по заданному графику. **irobot.com**

59

Sinbo SVC-3454

Если ты живешь в однушке без ковров, возможно, большой пылесос тебе и не нужен: подмел, протер — и хорошо. Но вот эту штуку мы бы купить советовали. Sinbo SVC-3454 нужен для очистки мебели и постели. У него, кроме двухступенчатой системы фильтрации и 400-ваттного двигателя, есть блок ультрафиолетового излучения, который убивает пылевых клещей, яйца блох и бактерии. **sinbo.com.tr**

Journal-plaza.net

OUTLANDER: ТРЕТЬЕ ПОКОЛЕНИЕ

Если ты планировал купить себе новый кроссовер, для тебя есть хорошая новость. Компания "Торговый дом – НИКО", официальный импортер Mitsubishi Motors в Украине, объявила о старте продаж кроссовера Mitsubishi Outlander нового, третьего поколения.

Итак, какие инновации ждут хозяев "Аутлэндера" третьей генерации? Прежде всего – более прочная и вместе с тем более легкая конструкция за счет использования спрессованных высокопрочных сталей, к тому же с улучшенной аэродинамикой: коэффициент лобового сопротивления у новинки на 7% ниже, чем у предшественника. Несмотря на внушительные размеры, экстерьер автомобиля динамичный и напористый. Ну а богатый набор активных и пассивных устройств безопасности, большая часть которого доступна уже в базовой комплектации, делает Mitsubishi Outlander отличным транспортным средством как для путешествий, так и для каждодневных поездок. Завершить образ и максимально подогнать комплектацию по своим нуждам поможет обширный список доступного оборудования премиум-класса. И в путь!

ZIGTECH ПО ОСЕНИ МЕНЯЮТ

Осень – время сбора урожая и постепенного перемещения тренировочного процесса в сухой и теплый спортзал. Заодно можно и спортивный гардероб сменить, тем более что к сезону осень-зима Reebok обновляет модельный ряд популярных коллекций RealFlex и ZigTech. Главная новинка – коллекция мужской одежды RealFlex с эргономичным кроем, исключающими натирание плоскими эластичными швами и бесшовными вентиляционными отверстиями RealVent. Линию высокотехнологичной тренировочной одежды и обуви ZigTech также пополнили новые модели, в том числе беговые кроссовки ZigLite Run. С Reebok тренировки будут комфортнее и эффективнее!

ВСЕ СВОЕ – В PAUL & SHARK

Одежда итальянского бренда премиум-класса Paul & Shark – это не только утонченный дизайн, материалы высочайшего качества и безупречная работа. Это еще и непревзойденный комфорт и функциональность, ведь Paul & Shark появился на свет как бренд, выпускающий одежду для яхтсменов, а палуба – это такое место, где ничто не должно мешать единению с кораблем и борьбе со стихией. Коллекция мужской одежды Paul & Shark сезона осень-зима 2012 вполне соответствует как реноме бренда, так и современным требованиям к функциональности. Если ты любишь путешествовать, тебе наверняка придется по вкусу куртка Travel Jacket, в которой предусмотрены карманы на все случаи жизни. Даже для планшета!

Journal-plaza.net

BALDININI, С ЛЮБОВЬЮ

Известно, что обувь отображает характер ее владельца. В этом сезоне обувь, как и остальные части твоего гардероба, должна быть максимально обтекаемой – тонкий контур и слегка закругленные носки, что выглядит стильно и в то же время по-мужски.

Обувь, которая обязательно должна присутствовать в гардеробе каждого мужчины, – черные туфли со шнурками. С такой парой можно носить как строгий костюм, так и джинсы. В этом все и дело, не думай, что подобная обувь годится только для торжественных мероприятий. Если не добавлять к луку дополнительных деталей, ты смело можешь надеть черные туфли как в офис, так и на вечеринку.

Именно такие универсальные туфли предлагает известный итальянский обувной бренд Baldinini – ничего лишнего, только обувь из ультрамягкой кожи, которая идеально сидит на ноге и максимально комфортна. В коллекции осень-зима 2012/13 ты сможешь найти свою пару черных туфель со шнуровкой, из гладкой матовой кожи, а также с аккуратной перфорацией.

СИЛА, СКОРОСТЬ, СВЕЖЕСТЬ!

В линейке антиперспирантов adidas Action 3, созданных для подзарядки твоих батарей и разработанных при участии спортсменов, пополнение! Новый аромат Sports Energy – отличный способ активно начать утро, подзарядиться энергией для борьбы с ежедневными проблемами или взбодриться после жесткой сессии тренировок. Технология Dry Max System обеспечит до 72 часов защиты от влаги и пота, а интенсивный древесно-амбровый аромат придаст тебе сил и, конечно же, шарма. Action 3 Sports Energy выпускается в виде спрея и с шариковым аппликатором, так что будет уместен в любой ситуации.

"Энергия спорта" – пятый аромат в линии антиперспирантов adidas Action 3, которая также включает в себя Fresh, Intensive, Ice Effect и Pro Level.

"КОНВЕЙЕР ВРЕМЕНИ"

Впервые в истории часового дела на одну ступень с именитыми мануфактурами Швейцарии стала американская марка – Devon. Компания дебютировала с дерзкими, креативными, новаторскими часами Tread 1 (в переводе с английского – "Шаг 1"), не имеющими аналогов на планете. Они полностью изменили представление об индикации времени. На циферблате Tread 1 нет ни единой стрелки. Их функции выполняют четыре "конвейерные" ленты (запатентованная система Time Belt). Первая движется со скоростью одного деления в час, вторая и третья отображают десятки и единицы минут, четвертая смещается на одну метку за секунду. Инновационный механизм работает благодаря современному литий-полимерному аккумулятору с зарядом до 14 дней. Секундный ремень в режиме Silent отображает состояние батареи от 1 до 10 (10-100%).

Часы продолжают отсчитывать время даже при выключении. Когда вновь активируется режим On, все ремни эффектно, один за другим, выстраиваются в соответствии с точным текущим временем.

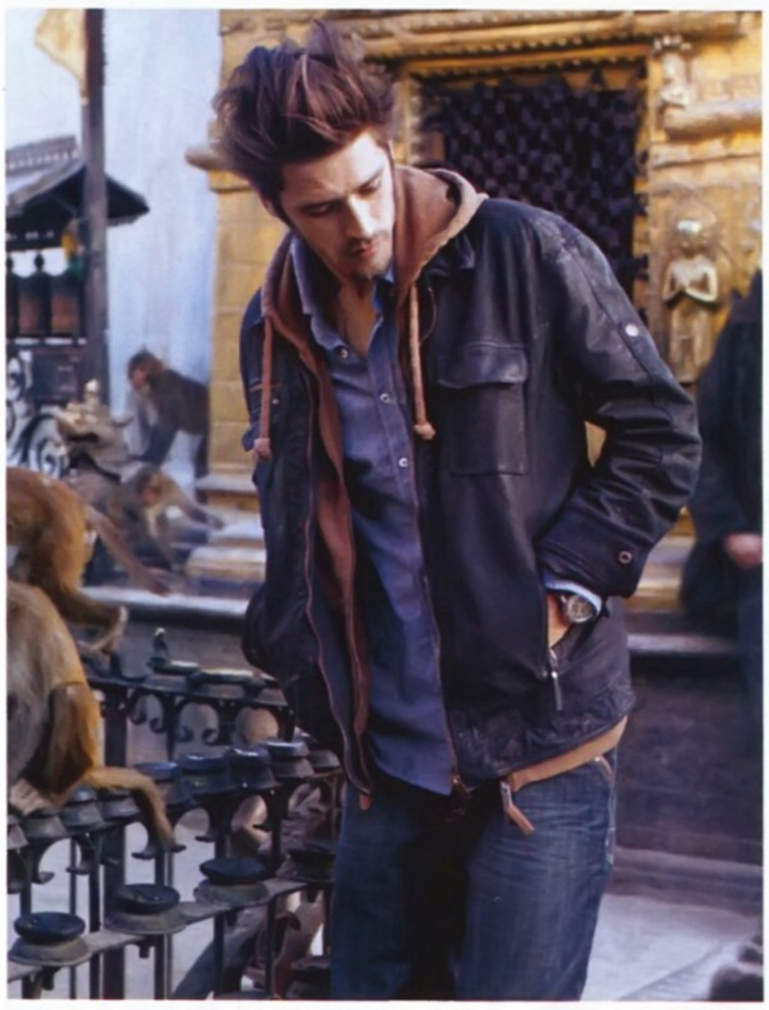
Крупный корпус размером 46 x 53 мм изготовлен из стали с черным PVD-покрытием.

Journalsplaza.net

SAMSUNG — ДРУГ ДИЗАЙНЕРА

В линейке профессиональных LED-мониторов от Samsung — новый флагман, 27-дюймовый красавец серии 9 Samsung S27B970D.

Ультравысокое разрешение дисплея WQHD (2560 x 1440) вмещает столько же пикселей, сколько и четыре монитора с разрешением HD Ready. Кроме идеального для работы с графикой и видео размера и разрешения, монитор обладает целым рядом других полезных дизайнеру характеристик. Премиальная функция для работы с графикой и цветом Accurate Color Presentation обеспечивает высочайшую четкость передачи деталей и тончайших цветовых оттенков, а для максимально достоверного отображения цветовой палитры каждый монитор проходит индивидуальную заводскую калибровку.



НЕПАЛ ВОКРУГ ТЕБЯ

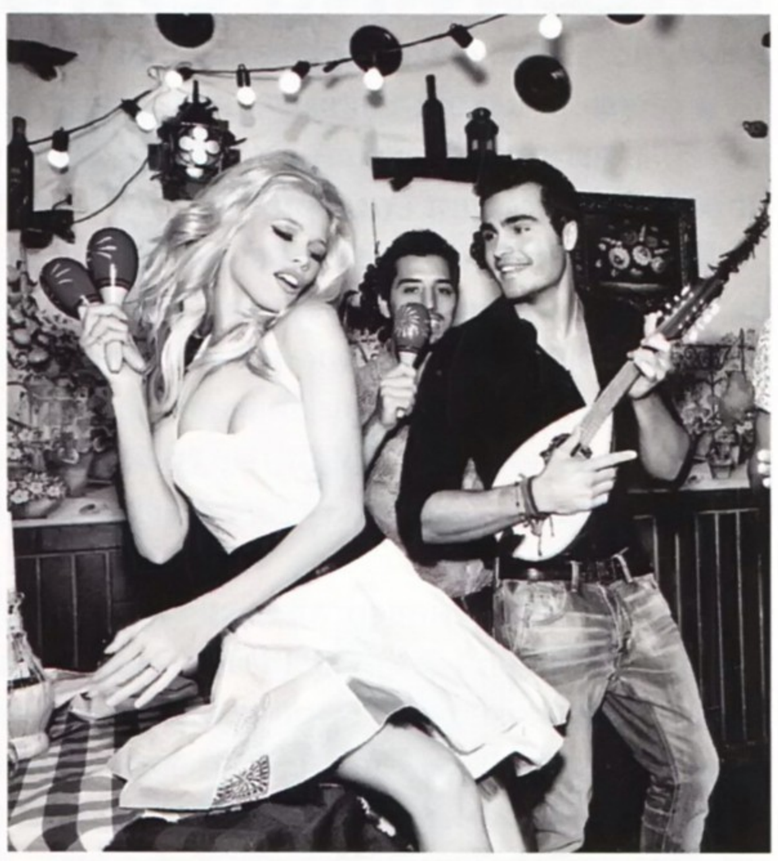
Крыша мира — Непал — привлекает не только альпинистов, но и дизайнеров. Именно неповторимая атмосфера этой страны вдохновляла дизайнеров марки camel active при создании новой осенне-зимней коллекции 2012 года.

Парки с натуральным и искусственным мехом, пуховые жилеты, куртки из натуральной кожи, объемный трикотаж с традиционными орнаментами и узорами, тонкие свитеры и толстовки с капюшонами помогут тебе дождаться весны в тепле и уюте, особенно если учесть, что в куртках, а также в обуви camel active используется мембрану GORE-TEX®. Ну а брюки чинос осенних оттенков, рубашки в "рабочем" стиле, серия винтажных сумок и стильные аксессуары завершат твой мужественный образ в духе camel active.

В ОЖИДАНИИ ВЕСНЫ

Пока мы готовим гардероб на зиму, Tommy Hilfiger смотрит на шаг вперед. В начале сентября в Нью-Йорке традиционно прошла Неделя моды, на которой Tommy Hilfiger показал весеннюю коллекцию на грядущий 2013 год.

В коллекции Tommy Hilfiger весна-2013 преппи-наследие бренда переосмыслено с учетом современных тенденций. Классика подана с долей молодежной китчевости, отрицающей правила и предлагающей новое видение вещей-икон. Весенняя "униформа" от Tommy, куда бы ты ее ни надел — в яхт-клуб, на поле для крикета или на прогулку по родному району, — привнесет фирменную американскую расслабленность в любую обстановку. Смешение направлений и фактур, беззаботность и бунтарство — настоящий весенний образ!



БУДЬ МУЖЕСТВЕННЫМ С GUESS

Осенне-зимняя коллекция 2012 года бренда Guess была вдохновлена миром музыки, искусства и фотографии. Одним из основных акцентов в коллекции являются джинсы. Мужчинам Guess советует отказаться от глэма, надеть стильный джемпер, грубые сапоги, ведь жесткая мужественность так сексуальна, особенно когда на улице температура ниже нуля! Знаковые классические модели обновлены рубашками, майками, двубортными пальто, ретрокуртками и парками из материалов серовато-го оттенка и разнообразными отделками в сочетании с современными цветами. Посетив один из магазинов Guess, даже самый требовательный модник сможет подобрать необходимые ему вещи — ведь в коллекции представлены как классические, так и современные модели, соответствующие последним тенденциям моды.

Journal-plaza.net

PORSCHE НА ПРОБУ

Лучший способ убедить клиента в отличном качестве продукции — дать ему возможность проверить ее в действии. Именно этим принципом руководствуется компания Porsche AG, проводя Porsche World Roadshow, в рамках которого тестовый автопарк и профессиональные инструкторы перемещаются по миру, предоставляя всем желающим возможность самостоятельно прочувствовать характер легендарных спорткаров.

Благодаря компании "Виннер Импортс Украина", официальному импортеру Porsche в Украине, Porsche World Roadshow не обошло стороной и нас. С 16 по 20 августа нынешнего года украинские водители имели возможность протестировать весь модельный ряд Porsche, включая последние новинки — Boxster S, 911 Carrera S Cabrio, Panamera GTS, а также седьмое поколение легендарного Porsche 911 Carrera S в кузове купе и один из первых в Украине кроссоверов Cayenne GTS. Новый Cayenne GTS — это более мощный двигатель, спортивная подвеска с уменьшенным клиренсом, улучшенные динамические характеристики и ярко выраженный спортивный дизайн. Хочешь проверить сам?

НАУКА ЕСТЬ

Хочешь вкусно поесть и заодно приобрести ценный кулинарный опыт? Приглашаем тебя с любимой стать участниками кулинарного шоу — мастер-класса, где вам все расскажут, покажут и к тому же накормят. А еще вас ждут приятная компания, опытные шеф-повара и приветливая атмосфера. И все это благодаря журналу "Домашний очаг" и сети ресторанов "Мировая карта", которые являются организаторами мероприятия еще с 2009 года. Темы ближайших мастер-классов — "Блюда из дичи" (3 ноября) и "Семейный ужин с журналом "Домашний очаг" (17 ноября).
Подробности — на сайтах:
goodhouse.com.ua, karta.ua

ЧТО ГДЕ КУПИТЬ

adidas: ул. Крещатик, 21
Baldinini: ТВК "Глобус", Майдан Незалежности, 3-я линия
Braska: "Интертоп", ТРЦ Skymall, пр. Генерала Ватутина, 2т
Brioni: SANAHUNT Luxury Concept Store, ул. Грушевского, 8/16
camel active: ул. Б. Васильковская, 24
Citizens of Humanity: SANAHUNT Luxury Concept Store, ул. Грушевского, 8/16
eterna: Grand Gallery, ул. Крещатик, 27; Запорожье, JOOP, пр. Ленина, 155; Львов, "Ягуар", ул. Сахарова, 44; Одесса, Men's Boutique, ул. Екатерининская, 23; Харьков, Bugatti, ТРЦ "Дафи" и "Магеллан"
G-Star RAW: ТРЦ "Караван", ул. Луговая, 12; ТВК "Глобус", Майдан Незалежности, 1-я линия
Guess: ул. Б. Васильковская, 24а
Lagerfeld: ТВК "Глобус", Майдан Незалежности, 3-я линия
Paul & Shark: ул. Б. Хмельницкого, 32
Pepe Jeans: ул. Саксаганского, 102
Prada: SANAHUNT Luxury Concept Store, ул. Грушевского, 8/16
Reebok: ТВК "Глобус", Майдан Незалежности, 1-я линия
ROY ROBSON: ТВК "Глобус", Майдан Незалежности, 3-я линия
Tom Ford: SANAHUNT Luxury Concept Store, ул. Грушевского, 8/16
Tommy Hilfiger: ТВК "Глобус", Майдан Незалежности, 1-я линия; ТРЦ "Караван", ул. Луговая, 12
Darphin: "Бомонд", ТЦ "Большевик", ул. Гетьмана, 6
Dior: Brocard, ТК "Арена Сити", ул. Б. Васильковская, 1-3/2
Fendi: Brocard, ТК "Арена Сити", ул. Б. Васильковская, 1-3/2
Garnier: Watsons, ул. Л. Толстого, 5а
Old Spice: Watsons, ул. Л. Толстого, 5а
Polaar: "Бомонд", ТЦ "Большевик", ул. Гетьмана, 6
Vichy: "ТАС", ул. Бассейная, 17

Реклама

FUJIFILM

Реклама

NESCAFÉ Green blend

www.MensHealth.com.ua MH

* Хочу знать.

ДОМА С КАМЕЛИЕЙ

Залитые кипятком сухие листья вечнозеленого куста рода Камелия ты любишь с детства, называя этот напиток чайком. А если не любишь, то самое время начать. Узнай, чем полезны чаи.

БЫТОВАЯ ХИМИЯ

Все сорта чаев получают из листьев кустарника одного и того же ботанического вида. Но они отличаются — не только сортами чайного куста, степенью и способом ферментации, необходимой для приготовления товарного продукта, но и воздействием на организм. Читай — знай.

ДЛЯ МОЗГА

Черный

Ферментация: 70-80%

В этом чае больше всего кофеина, стимулирующего деятельность мозга, однако, в отличие от той же колы, в заварке это вещество сочетается с танином, образуя таннат кофеина, который действует на ЦНС и сердечно-сосудистую систему мягче, чем чистый кофеин.

ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ

Улун (он же оолонг)

Ферментация: 40-50%

Все чаи богаты полифенолами, но комбинация веществ этого класса конкретно в улуне расщепляет жиры и выводит продукты распада из организма лучше, чем у других сортов.

ДЛЯ СУСТАВОВ

Белый

Ферментация: 5-7%

Настоящий белый чай, во-первых, собирают с кустов отдельного сорта, а во-вторых, сушат на солнце, то есть он вообще не подвергается жесткой термической обработке в печах. Поэтому в нем больше всего витаминов, полезных микроэлементов и антиоксидантов. Кроме того, ученые недавно обнаружили, что белый чай особенно хорош для профилактики заболеваний суставов — его компоненты лучше всего препятствуют разрушению коллагена.

ДЛЯ ПИЩЕВОДА

Желтый

Ферментация: 7-10%

По способу приготовления этот сорт похож на зеленый — его "томят" в течение суток в мешках или сложив в кучи, то есть на ферментацию дается очень мало времени. Поэтому и по лечебным свойствам эти два чая не сильно отличаются. Однако у желтого есть присущая только ему особенность — он помогает предотвратить рак пищевода. Если плохо питаешься и куришь — хотя бы пей желтый чай.

ДЛЯ ГЛАЗ

Зеленый

Ферментация: 3-12%

Хочешь, как кочевник, невооруженным глазом запросто обнаруживать стадо телочек на горизонте? Пей зеленый чай — в нем полно катехинов, полезных для зрения. Катехинов много и в других сортах чая, которые практически не подвергаются разрушающей эти вещества ферментации, например в белом и желтом. Но зеленый гораздо дешевле и доступнее. Причем врачи рекомендуют чайные катехины даже при лечении таких серьезных заболеваний, как, например, глаукома.

ДЛЯ СЕРДЦА И СОСУДОВ

Пуэр

Ферментация: 50-60%

На компоненты чайного листа при приготовлении пуэра, помимо собственных ферментов, действуют ферменты микроорганизмов. Благодаря такому двойному удару в пуэре образуется особое соотношение катехинов, кофеина и тианина, которое снижает уровень вредного холестерина в крови эффективнее, чем у других сортов.

Фото: БМ, фотостудия

Journal-Zdrav.net